Insomnie (problemen met inslapen of doorslapen)

Insomnie betekent 'niet slapen'. Iedereen maakt wel eens een periode van slapeloosheid mee. Als je al meer dan 3 maanden meerdere keren per week heel moeilijk in slaap kunt vallen, in de nacht gedurende lange tijd wakker ligt of zeer vroeg ontwaakt waarna slapen niet meer lukt kan het zijn dat er sprake is van insomnie.

Meer over oorzaken insomnie

Soms is er een oorzaak aan te wijzen, zoals spanningen of stress, pijn, of geluiden van buiten. Ook kan het een gevolg zijn van een psychisch probleem, bijvoorbeeld een depressie, burnout of angststoornis. In die gevallen is het nodig om het lichamelijke of psychische probleem eveneens te behandelen.

Soms is er geen eenduidige oorzaak aan te wijzen, voor de langdurige slapeloosheid. Een combinatie van – elkaar versterkende – factoren kan dan een rol spelen.

Ongeacht de oorzaak kunt u in een vicieuze cirkel terechtkomen. Het slecht slapen blijft in stand door negatieve gedachten over de slaap, moeite met ontspannen en het compenseren van slechte nachten door bijvoorbeeld lang op bed te blijven liggen.

Symptomen

Iemand die te weinig slaapt krijgt overdag veel klachten van vermoeidheid en slaperigheid of problemen met concentratie. Ook kan het humeur en de stemming eronder lijden.

Onderzoeken

Afhankelijk van de klachten en mogelijke oorzaak kan een **polysomnografie (PSG)** verricht worden, maar dit is niet altijd nodig. Soms wordt een **actigrafie** verricht. Ook het bijhouden van een **slaaplogboekje** kan veel informatie geven.

Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - thuis

Zie:
https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-thuis

Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - in het ziekenhuis

Zie:
https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-het-ziekenhuis

Actigrafie

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/actigrafie

Behandelingen

De behandeling van eerste keus bij langdurige slapeloosheid is **cognitieve gedragstherapie** door een daarvoor opgeleide slaaptherapeut of psycholoog. Ook **slaapoefentherapie** kan goede resultaten geven. **Medicatie** wordt in een enkel geval gegeven maar dit heeft niet onze voorkeur, omdat hier vaak afhankelijkheid voor het middel en bijwerkingen bij optreden en het niet voor lange tijd gegeven kan worden.

Slaaptherapie

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaaptherapie
gesprekken met een slaaptherapeut

Meer informatie

Website

- Slaapoefentherapie.nl (http://www.slaapoefentherapie.nl/)

Video's

- Bekijk onderstaand filmpje over normale slaap

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/insomnie-problemen-met-inslapen-doorslapen#media-12652)

- Bekijk onderstaand filmpje met 10 tips voor goede slaap

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/insomnie-problemen-met-inslapen-doorslapen#media-12654)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Slaapgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde)
- Neurologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie)

Contact Slaapgeneeskunde **T 088 320 43 00**