Hypersomnie of overmatige slaperigheid overdag

Iedereen is overdag wel eens moe of dommelt op een rustig moment wel eens in slaap. Echter, sommige mensen vallen in slaap op willekeurige momenten, zonder dat ze dat tegen kunnen gaan. Zij kampen dagelijks met een onbedwingbare slaperigheid overdag, ook wel hypersomnie genoemd.

De overmatige slaperigheid kan iemands leven verstoren, bijvoorbeeld op het gebied van opleiding, werk, gezinsleven en sociale contacten. Bovendien is er vaak onbegrip van de omgeving. Veilig deelnemen aan het verkeer kan een belangrijk probleem zijn.

Meer over hypersomnie

Hypersomnie kan ontstaan door een onderliggende oorzaak, zoals:

- Gebruik van slaapmiddelen of bijwerking van medicatie
- Slaapdeprivatie (slaapgebrek)
- (Obstructief) slaapapneu syndroom
- Een neurologische/interne ziekte
- RLS/PLMD (rusteloze benen)
- Circadiane ritmestoornis
- Depressie

Symptomen

U voelt zich overdag slaperig en vermoeid en u valt makkelijk in slaap overdag. U slaapt erg lang. Ook kunnen depressieve gevoelens, geheugenproblemen en hoofdpijn voorkomen.

Soorten

Er zijn verschillende vormen van hypersomnie. Enkele zeldzame vormen van hypersomnie zijn **narcolepsie** en het **syndroom van Kleine Levin**.

Onderzoeken

Om te kunnen bepalen of er mogelijk sprake is van hypersomnie zal de specialist u vragen stellen over uw klachten. Daarna kan eventueel voorgesteld worden om onderzoek te doen, bijvoorbeeld een **polysomnografie (PSG)**, eventueel met een **Multiple Sleep Latency Test (MSLT)** of **actigrafie**. Op basis hiervan wordt een diagnose gesteld.

Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - thuis

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

Multiple Sleep Latency Test (MSLT)

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/multiple-sleep-latency-test-mslt

Actigrafie

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

Behandelingen

Behandeling is afhankelijk van de uitkomst van de onderzoeken en van de oorzaak van de klachten. Allereerst wordt getracht de onderliggende oorzaak te behandelen. Een deel van de patiënten met hypersomnie is gebaat bij bepaalde medicatie. Deze genezen de aandoening niet, maar kunnen de symptomen wel onderdrukken. Geplande slaappauzes en een regelmatige leefwijze dragen er ook aan bij dat u in het dagelijkse leven beter kunt functioneren. Gesprekken met een slaaptherapeut zijn daarom meestal onderdeel van de behandeling.

Meer informatie

Website

- Nederlandse Vereniging Narcolepsie (https://narcolepsie.nl/)

Gerelateerde informatie

Specialismen

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

Contact Slaapgeneeskunde **T 088 320 43 00**