

Slaapstoornis - hypersomnie

Hypersomnie of hypersomnia is een slaapstoornis met dagelijks terugkerende perioden van overmatige slaperigheid. Deze klachten duren langer dan een maand en hebben invloed op het dagelijks leven. De ernst van de aandoening kan wisselen van vermoeidheid na een maaltijd tot ongewenst inslaap vallen in gezelschap

Hypersomnie kan het gevolg zijn van een slaapstoornis, maar dat hoeft niet. Slaapgebrek is een mogelijke oorzaak. Als iemand gedurende lange tijd te weinig slaap krijgt, kan ook slaperigheid overdag ontstaan. De hoeveelheid slaap die iemand nodig heeft varieert, maar ligt meestal tussen de 6 – 8 uur per nacht.

Oorzaken

Mogelijke oorzaken van hypersomnie zijn:

- Slaapstoornissen zoals slaapapneu, slaperigheid en narcolepsie
- Depressie
- Bijwerking van geneesmiddelen
- Hoofdlletsel bijvoorbeeld na een hersenschudding
- Hersenvliesontsteking
- Epstein Barr (ziekte van Pfeiffer)
- Restless Legs syndroom (RLS: rusteloze benen)
- Fibromyalgie
- Multiple Sclerose (MS)

Als er geen oorzaak gevonden kan worden, spreekt men ook wel van 'idiopatische' hypersomnie.

Onderzoek

Op de polikliniek in het Slaapcentrum brengen we uw klachten in kaart. Als aanvullend onderzoek nodig is, maken we hiervoor een afspraak. De verschillende onderzoeken zijn

- Bewegingsmeter. U draagt een bewegingsmeter om een overzicht te krijgen van uw slaap- en waakmomenten over een langere periode.
- Nachtelijke slaapregistratie. Dit kan thuis maar soms is het nodig om een korte periode in het ziekenhuis te verblijven.

Behandeling

De arts bespreekt met u de resultaten van het onderzoek en de mogelijkheden voor behandeling. De behandeling hangt af van de uitslag van het onderzoek en uw persoonlijke omstandigheden. De behandeling kan bestaan uit:

- Behandelen van eventuele onderliggende slaapstoornissen, zoals slaapapneu
- Het stoppen van medicatie in overleg met uw huisarts of specialist
- Regelmatig een dutje doen
- Medicijnen

Wat kunt u zelf doen?

Er zijn leefregels die de klachten kunnen verminderen zoals

- Gebruik zo min mogelijk dranken met cafeïne, zoals koffie
- Drink geen alcohol
- Stop met roken
- Zorg voor voldoende beweging, maar voorkom té intensief sporten in de avond

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Contact

Slaapcentrum - Klinische Neurofysiologie, locatie West

T 020 510 83 14

route 33

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 20 augustus 2020, foldernr.4064