

## 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 of in de nacht gedurende lange tijd wakker ligt spreken we 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) - poliklinisch

Zie:

<https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-poliklinisch>

#### Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - klinisch

Zie: <https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-klinisch>

#### Actigrafie

Zie: <https://www.antoniusziekenhuis.nl/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.antoniuziekenhuis.nl/slaaptherapie>  
gesprekken met een slaaptherapeut

## Meer informatie

### Website

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

### Video's

- Bekijk op ons YouTube-kanaal het filmpje over normale slaap (<https://www.youtube.com/watch?v=5vjPyo5gA4k>)
- Bekijk op ons YouTube-kanaal het filmpje met 10 tips voor goede slaap (<https://www.youtube.com/watch?v=Hbe7ZONMwDU>)

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Slaapgeneeskunde (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde>)
- Neurologie (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/neurologie>)

Contact Slaapgeneeskunde

T 088 320 43 00