

Aandoening

# Slapeloosheid (insomnia)

Insomnia is slapeloosheid en betekent letterlijk 'geen slaap'.

Ruim 7% van de Nederlanders heeft regelmatig tot vaak last van slapeloosheid. Bij de meeste mensen is de klacht kortdurend en heeft het te maken met tijdelijke stress, heftige emoties of kortdurende lichamelijke ziekten. Van chronische slapeloosheid spreken we als de klachten 3 of meer nachten per week voorkomen en die langer dan 3 weken aanhouden.

Bij slapeloosheid (insomnia) kan een combinatie afspraak gemaakt worden bij een neuroloog en een psycholoog. Dit gebeurt op basis van de door u ingevulde vragenlijst en de informatie van de huisarts. De artsen gaan in gesprek met u om op die manier uw slapeloosheidsklachten te onderzoeken. Juist door uitgebreid te kijken naar de oorzaak van de slaapproblemen kan de arts een mogelijke behandeling bepalen. Verder onderzoek, bijvoorbeeld een slaaponderzoek levert meestal geen extra oorzaken op voor de klacht.

U heeft de afspraken met de neuroloog en de psycholoog op dezelfde dag. Hierdoor verwachten wij sneller, in gezamenlijk overleg, een diagnose te kunnen stellen en een behandelvoorstel te kunnen doen.

U ontvangt een aantal vragenlijsten en een slaapdagboek. Wilt u deze invullen en opsturen naar de polikliniek Neurologie. Wij vragen u ervoor zorgen dat de ingevulde vragenlijsten en slaapdagboek minimaal 1 week voor uw afspraak binnen is bij de polikliniek Neurologie.

Meer informatie? Kijk op de website van Thuisarts.nl. (<https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-slaap-slecht>)

## Onderzoeken

Om te onderzoeken of er problemen zijn tijdens uw slaap, wordt u doorgestuurd naar het Slaap Waak Centrum.

## Behandelingen

De behandeling bestaat vooral uit praktische slaapadviezen, uitleg en geruststelling en/of begeleiding door de psycholoog.

Soms helpt het ook om tijdelijk medicijnen te gebruiken. De arts bespreekt dit met u.

### Tips en adviezen voor een goede nachtrust

De behandeling van slapeloosheid bestaat vooral uit praktische slaapadviezen, uitleg en geruststelling en/of begeleiding door de psycholoog.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/tips-en-adviezen-voor-een-goede-nachtrust>

## Poliklinieken en afdelingen

### Slaap Waak Centrum

In het Slaap Waak Centrum onderzoeken en behandelen we patiënten met een slaapprobleem of problemen die met de slaap te maken hebben.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/slaap-waak-centrum>

## Klinische Neurofysiologie (KNF)

Op de afdeling Klinische Neurofysiologie vinden onderzoeken plaats die stoornissen in het functioneren van de hersenen, de zenuwen en de spieren kunnen ontdekken. Hier worden ook onderzoeken gedaan voor het Slaap Waak Centrum.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/klinische-neurofysiologie-knf>

## Neurologie

Het medisch specialisme Neurologie richt zich op ziekten van het zenuwstelsel (hersenen, ruggenmerg en zenuwen) en de spieren.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurologie>

## Medische Psychologie

Het specialisme Medische Psychologie richt zich op kinderen, volwassenen en ouderen met psychische klachten die samenhangen met lichamelijke problemen.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/medische-psychologie>

Code SWC-005