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 duurt de klacht kort 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 slaapstoornis 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

Er zijn veel zaken die invloed hebben op de kwaliteit van de slaap.

In deze folder leest u tips die kunnen helpen om uw slaap te verbeteren. Alle adviezen komen voort uit de resultaten van onderzoek dat gedaan is. Er bestaat niet 1 advies dat voor iedereen werkt, dus probeer uit wat u zou kunnen helpen. Geduld is hierbij belangrijk, pas als u een tijdje een of meerdere adviezen gebruikt kunt u verandering verwachten.

Verder is het ook zo dat u als u ouder wordt minder uren slaap nodig heeft. Baby's slapen gemiddeld 16 uur van de dag, volwassenen 7 tot 9 uur, ouderen vaak niet meer dan 5 tot 7 uur.

Het belangrijkste is dat u genoeg slaap krijgt voor uw eigen lichaam en energie. Een perfecte slaap is niet mogelijk, maar ook niet

nodig. Blijft u toch langere tijd slecht slapen, dan zijn er gelukkig verschillende manieren om uw slaap te verbeteren.

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/tips-en-adviezen-voor-een-goede-nachtrust

Slaapoefentherapie

Een behandeling door een slaapoefentherapeut kan u helpen als u slaapproblemen of slaapstoornissen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/slaapstoornissen) heeft.

Slaapoefentherapie kan zinvol zijn als u:

- Moeite heeft met inslapen, doorslapen, of als u te vroeg wakker wordt.
- Slaapritmeproblemen heeft , moeilijk naar bed kunt gaan of de behoefte heeft aan lang uitslapen.
- Te vaak, te lang of te kort slaapt.
- Last heeft van vermoeidheidsklachten, te veel slaperigheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, een kort lontje, doemdenken, moedeloos gevoel of piekeren.

Ook bij verslavingsgevoelig, meer eten, dikker worden, angsten, depressie, verminderde weerstand, meer pijnklachten, hoofdpijn, stress en ontstekingen kunnen slaapproblemen het probleem zijn.

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/slaapoefentherapie

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.

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/slaap-waak-centrum

Klinische Neurofysiologie (KNF)

Op de afdeling Klinische Neurofysiologie doen we onderzoeken 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.

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/klinische-neurofysiologie-knf

Neurologie

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

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurologie

Code SWC-005

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis