

## Schema van slaapklachten

U kunt voor uzelf nagaan of u last heeft van slaapstoornissen. Hieronder staan een aantal klachten, kruis voor uzelf aan waar u last van heeft. Als uw eventuele partner aangeeft dat hij of zij merkt dat u bepaalde klachten heeft dan kunt u die ook aankruisen.

	Niet	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
Snurken					
's Nachts korte tijd stoppen met ademhalen					
Moeite met inslapen					
Moeite met doorslapen, vaak wakker worden					
Moe wakker worden					
Niet wakker kunnen worden					
Overdag makkelijk in slaap vallen					
Moeilijk kunnen concentreren/onthouden					
Makkelijk geïrriteerd raken					
Algemene vermoeidheid					
Rusteloze benen					

Als u merkt dat u van een aantal klachten duidelijk last heeft, is het verstandig dit eens met uw huisarts te bespreken. U kunt bijvoorbeeld last hebben van onderstaande stoornissen:

- Obstructief Slaap Apneu Syndroom, hierbij heeft u tijdens de nacht last van ademstops of verminderd ademhalen, vaak gaat dit samen met snurken.
- Restless Legs of Periodic Leg Movement Disorder, hierbij heeft u last van onrustige benen in de avond en/of de nacht.
- Inslaap,- of doorslaapstoornissen, tandenknarsen, narcolepsie of stress zijn ook veel voorkomende oorzaken van slaapstoornissen.