

Overmatige slaperigheid overdag

Diagnose en behandeling van hypersomnie





Iedereen is overdag wel eens moe en dommelt op een rustig moment wel eens in slaap. Wie lijdt aan hypersomnie kampt echter dagelijks met een onbedwingbare slaperigheid overdag en valt meerdere malen op een dag zo maar in slaap, zonder dit te kunnen tegenhouden.

De buitensporige slaperigheid kan iemands leven danig verstoren, bijvoorbeeld op het gebied van opleiding, beroepsuitoefening, gezinsleven en sociale contacten. Bovendien is er vaak onbegrip van de omgeving.

Hypersomnie

Niet iedereen die last heeft van overmatige slaperigheid overdag, lijdt aan hypersomnie. Overmatige slaperigheid komt ook voor bij mensen die ten gevolge van een lichamelijke oorzaak kampen met een verstoorde nachtslaap. Of bij mensen van wie de leefwijze

een slaapttekort veroorzaakt. Er zijn verschillende vormen van hypersomnie, waaronder narcolepsie. Bij narcolepsie zijn er vaak ook andere symptomen zoals plotselinge spierslacking of zeer levendige dromen.

Om te kunnen bepalen of er daadwerkelijk sprake is van hypersomnie zal de arts u vragen stellen over de verschijnselen. Uw toelichting en de uitkomsten van slaap-onderzoek zijn de basis voor de diagnose.

Centrum voor slaapgeneeskunde

De meeste patiënten van het centrum voor slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe kampen met een complex slaapprobleem. Bij een deel van die patiënten veroorzaken meerdere factoren of aandoeningen de overmatige slaperigheid. Bij anderen vergt de diagnose en behandeling een meer intensieve of gespecialiseerde begeleiding dan die een algemeen ziekenhuis kan bieden. Er zijn verschillende deskundigen bij u betrokken: medisch specialisten, psychologen en gedragstherapeuten maken deel uit van het behandelteam. Als daaraan behoefte is, zijn maatschappelijk werk, arbeids- of onderwijskundige begeleiding en paramedische ondersteuning beschikbaar.

Slaapvragenlijst en slaap-/waakkalender

Voorafgaand aan het eerste consult bij Kempenhaeghe ontvangt u een 'slaapvragenlijst' en een 'slaap-/waakkalender'. Beide zijn voorzien van een instructie. Tijdens het diagnose- en behandeltraject kan uw behandelaar u op gezette tijden verzoeken om opnieuw een slaapvragenlijst en een slaap-/waakkalender in te vullen. Het behandelteam en ook u krijgen daarmee inzicht in de kwaliteit van uw slaap en in de mogelijke verbetering daarvan.



Eerste consult

In de polikliniek van het centrum voor slaapgeneeskunde spreekt u een arts. Deze neemt geruime tijd om te horen wat uw klachten zijn. Ook kunt u toelichten waar en hoe u voor uw klachten elders bent onderzocht en behandeld. Als uw verwijzer de resultaten van eerder onderzoek nog niet heeft doorgestuurd, kunt u deze zelf meenemen naar Kempenhaeghe. Misschien beschikt u ook over (zelfgemaakte) audio- of video-opnamen van uw slaapgedrag.



Het kan nodig zijn om een videoregistratie aan het slaaponderzoek toe te voegen. Dan worden met behulp van een infrarood-camera in uw kamer video-opnames gemaakt. In de nabijgelegen monitoringsruimte volgt een laborant of verpleegkundige bijzonderheden tijdens uw slaap.

Naast slaaponderzoek wordt bij de meeste patiënten bloedonderzoek verricht. Voor het afnemen van bloed kunt u bij het laboratorium op het terrein van Kempenhaeghe terecht. Bij een vermoeden van narcolepsie is soms een ruggenprik nodig voor een bepaling van het hersenvocht.

Slaaponderzoek

Een zogenoemde slaapregistratie, ook wel polysomnografie genoemd, kan nodig zijn om na te gaan wat de oorzaak is van uw overmatige slaperigheid. Voor een slaapregistratie logeert u in de regel een nacht in het opnamecentrum van Kempenhaeghe.

Na de registratie van uw slaappatroon in de nacht, blijft u nog een dag in het opnamecentrum voor een zogenoemde 'duttjestest'. Bij deze vorm van slaaponderzoek gaat u verdeeld over de dag vier keer twintig minuten op bed liggen. U probeert dan om in slaap te vallen. De registratieapparatuur meet of en hoe snel dat gebeurt.

Bij beide vormen van slaaponderzoek brengt een laborant sensoren en elektroden aan op uw lichaam en uw hoofd. Dit is niet pijnlijk, hooguit wat hinderlijk. De sensoren en elektroden worden aangesloten op een 'kleine computer'. Die draagt u in een heuptasje. Uw ademhaling, hartfunctie, hersenactiviteit en bewegingen worden gemeten.

Behandeling

Veel patiënten met hypersomnie zijn gebaat bij bepaalde medicijnen. Deze medicijnen genezen de aandoening niet, maar kunnen de symptomen ervan wel onderdrukken. Hierdoor kunt u in het dagelijkse leven beter functioneren. Geplande slaappauzes en een regelmatige leefwijze dragen daaraan ook bij.





Overige hulpverlening

Uw slaapstoornis kan sociale gevolgen hebben, bijvoorbeeld voor uw werk, uw relatie of in praktische zin voor uw bewegingsvrijheid (deelname aan het verkeer). En mogelijk is het nodig dat u uw leefwijze en/of slaapgedrag aanpast. Afhankelijk van de problematiek ondersteunen deskundigen van Kempenhaeghe u in het omgaan hiermee of verwijzen zij u naar hulpverleners elders.

Controle

Als de behandeling is ingezet, bespreekt u met uw arts wanneer u in Kempenhaeghe terugkomt voor controle. Als dat kan worden de contacten na enige tijd afgebouwd. In alle gevallen zal Kempenhaeghe uw verwijzer informeren over de resultaten van de verrichte diagnostiek en de in gang gezette behandeling.

Meer informatie?

Deze brochure beschrijft in grote lijnen de zorgverlening van het centrum voor slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe op het gebied van overmatige slaperigheid. Hebt u vragen, dan kunt u contact opnemen via het secretariaat van de polikliniek slaapgeneeskunde, T (040) 227 92 35.

Kempenhaeghe

Centrum voor slaapgeneeskunde

Sterkselseweg 65

5591 VE HEEZE

Postbus 61

5590 AB HEEZE

T (040) 227 92 02

E info@kempenhaeghe.nl

W www.kempenhaeghe.nl

