

Chronische slapeloosheid

Bij chronische slapeloosheid slaap je langere tijd slecht. Dat kan leiden tot:

- een lagere levenskwaliteit,
- minder goed kunnen werken,
- depressie,
- angstaanvallen,
- meer risico op hart- en vaatziekten.

Symptomen

Chronische slapeloosheid betekent dat je

- moeite hebt om in te slapen en/of
- moeite hebt om door te slapen en/of
- vroeg wakker wordt,
- **en** dat dit je dagelijkse activiteiten verstoort.

Dit voor minstens drie keer per week, en langer dan drie maanden.

Van welke symptomen heb jij last?

Wat te doen?

Helpen de slaaptips uit de brochure “sssssst” je niet? Neem het best contact op met je huisarts. Die kan samen met je bekijken welke aanpak voor jou het meest geschikt is.

Vraag dus zeker hulp! Als je niet naar je huisarts wilt gaan, neem dan contact op met je ziekenfonds, een psycholoog of een slaapcentrum. Laat van je horen zodat je hulp krijgt.



Bij wie kan je terecht?

Je **huisarts** weet wie je bent en wat je bezighoudt. Daarom raden we je aan om je huisarts als eerste aan te spreken. Vertel hem of haar altijd over je slaapproblemen.

Andere hulpverleners kunnen je ook verderhelpen:

Heb je slapeloosheid door **stress, piekeren of angst**?

>

Een **psycholoog** praat met je over wat je wakker houdt. Die leert je ook om er anders mee om te gaan. Bij chronische slapeloosheid is het erg zinvol om beter te leren omgaan met de last die je overdag ervaart.

Voel je veel **lichamelijke spanning**?

>

Een **kinesist** helpt en leert je om je spieren te ontspannen. Daarnaast kan een kinesist helpen om je slaapdruk te verhogen met aangepaste activiteiten.

Denk je aan een **onderliggende slaapaandoening**?

>

Een **specialist in een slaapcentrum** zoekt uit of je misschien nog andere slaapproblemen hebt.

Heeft je slapeloosheid een **andere oorzaak of weet je niet wat het probleem is**?

>

Je **huisarts** steunt je in je zoektocht naar de oorzaak. Indien nodig verwijst je huisarts je door naar een andere hulpverlener.

Websites met meer info over slapeloosheid:



Thuisarts.nl:
slaapproblemen



CM:
slaapwel



De maakbare mens:
slapen