Stappenplan slaperigheid overdag

Check de behandeling

Kijk of de behandeling optimaal is. Is de cpap goed afgesteld? Werkt het masker naar behoren? Worden cpap of mra voldoende gebruikt? Hoe meer en beter gebruikt, hoe minder last. Daarbij is het ook belangrijk te letten op leefstijl. Gezond leven, op (vaste) tijd naar bed gaan en voldoende bewegen.

Vermoeidheid is wat anders dan slaperigheid

Mensen kunnen ook gewoon vermoeid zijn en daarom overdag willen rusten. Als mensen te hard werken of te veel sporten, houdt ze dat 's nachts wakker en maakt het ze slaperig overdag. Daarom vragen artsen altijd of er voor het slapengaan inspannende bezigheden zijn geweest.
Overmatige slaperigheid wordt gestimuleerd door rust of bij weinig bewegen. Bijvoorbeeld in de auto of voor de televisie in slaap vallen. Veel vrouwen en werkende moeders met kinderen thuis staan altijd 'aan'. Zij zullen eerder over vermoeidheid spreken, terwijl er eigenlijk wel sprake kan zijn van overmatige slaperigheid. Deze komen dus minder makkelijk in beeld.

Kijk naar de activiteiten

Veel slaapklinieken vragen om een soort slaapdagboek bij te houden om zicht te krijgen op het leefpatroon dat mensen mogelijk wakker houdt. Soms wordt ook via bewegingsregistratie het rust- en activiteitenpatroon tijdens de slaap gemeten. Dat gebeurt meestal met een actigraaf: een minicomputer die als een horloge om de pols wordt gedragen. Daarmee is ook te zien of iemand voldoende slaapt.

Zijn er dingen die mensen 's nachts wakker houden?

Als er problemen zijn thuis of op het werk, kan dat mensen uit hun slaap houden. Daardoor hebben ze overdag de neiging in slaap te vallen.

Is er sprake van een andere slaapstoornis?

Een aantal mensen met slaapapneu heeft ook last van andere slaapaandoeningen zoals restless legs of narcolepsie. Dat kan de bron zijn van slaperigheid overdag.

Is er medicatie die slaperig maakt?

Slaperigheid overdag hoeft niet altijd te komen door onvoldoende slaap 's nachts. Het kan ook zijn dat iemand medicijnen gebruikt die je overdag slaperig maken. Dat is vooral bij sommige antidepressiva en hartmedicatie het geval.

Bepaal de ernst van de slaperigheid

Veel van de bovenstaande vragen komen al tijdens het eerste gesprek met de slaapgeneeskundige aan bod. Als daaruit blijkt dat er mogelijk sprake is van overmatige slaperigheid overdag, kan de arts dit meten met een Multi Sleep Latency Test (MSLT). U verblijft een dag op de slaapkliniek en krijgt sensoren op uw hoofd geplakt. Om de twee uur, ofwel zo'n vier tot vijf keer die dag, gaat u naar een rustige kamer waar wordt bekeken hoe snel u in slaap valt.

Als dat allemaal niet helpt

Als sprake is van serieuze slaperigheid en al het voorgaande is gecheckt en geprobeerd, dan zijn er medicijnen. Medicijnen die u overdag wakker kunnen houden. Waarschuwing: dit is slechts symptoombestrijding. Het is een uiterste middel dat kan helpen, maar **het is geen apneubehandeling**. Het gevaar bestaat dat iemand die door de medicijnen geen slaperigheid overdag meer ervaart, ook zijn cpap-gebruik zal staken. En dat is zeker niet de bedoeling.