

Vorbereiding op een gesprek over uw slaapproblemen

Nadenken over de volgende vragen helpt uw huisarts samen met u tot een gerichte oplossing te komen.

- Hoeveel slaap denkt u per nacht minimaal nodig te hebben?
- Waarom denkt u zelf dat u slaapproblemen heeft?
- Welke klachten heeft u overdag van uw slaapprobleem?
- Is uw slaapkamer en/of bed voor de u 'de plaats waar ik wakker lig'?

- Is uw dag- en nachtritme verstoord? (denk aan jetlag, ziekenhuisopname, onregelmatige werktijden)
- Heeft u 's nachts last van lawaai, warmte, prikkelende geuren?
- Slaapt u regelmatig pas in tussen 2 en 6 uur 's ochtends?
- Bestaan uw slaapproblemen al langer dan een maand?

- Maakt u zich zorgen bijvoorbeeld door overlijden/ziekte in familie, over uw relatie of over uw financiën?
- Heeft u last van somberheid en/of angsten?

- Heeft u onrustige benen/spiertrekkingen wanneer u in bed ligt?
- Heeft u overdag onbedwingbare slaapaanvallen?
- Heeft u bij emoties soms last van plotseling enkele seconden/minuten slap worden en vallen?
- Zegt uw partner dat u snurkt?

- Bent u 's nachts wel eens benauwd?
- Heeft u pijn, jeuk, andere lichamelijke klachten 's nachts?
- Hoeveel alcohol gebruikt u?
- Hoeveel rookt u?
- Hoeveel tijd zit er tussen het kijken naar een beeldscherm en het gaan slapen