

1 Insomnie

Als je insomnie hebt, lijd je aan slapeloosheid. Je kunt dan bijvoorbeeld 's avonds slecht in slaap komen. Daardoor slaap je dan te weinig.



- A. Inslaapproblemen
- B. Doorslaapproblemen
- C. Vroeg wakker worden
- D. Slapen moet je leren

1 Insomnie

Bij insomnie kun je last hebben van doorslaapproblemen: je wordt dan 's nachts heel vaak wakker en kunt weer moeilijk in slaap vallen.



- A. Inslaapproblemen
- B. Doorslaapproblemen**
- C. Vroeg wakker worden
- D. Slapen moet je leren

1 Insomnie

Het komt bij insomnie voor dat je steeds te vroeg wakker wordt en daarna niet meer verder kunt slapen. Ook daardoor kun je een slaaptkort oplopen.



- A. Inslaapproblemen
- B. Doorslaapproblemen
- C. Vroeg wakker worden**
- D. Slapen moet je leren

1 Insomnie

Vaak is er in het begin een aanleiding voor insomnie, bijvoorbeeld stress of een akelige gebeurtenis. Wanneer die aanleiding weg is, slaap je vaak nog steeds slecht. Je moet dan weer opnieuw leren hoe je goed kunt slapen.



- A. Inslaapproblemen
- B. Doorslaapproblemen
- C. Vroeg wakker worden
- D. Slapen moet je leren**



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET

2

Ademhalingsgerelateerde
slaapstoornissen

Als je een verstoorde ademhaling hebt die je slaap beïnvloedt, dan heb je een ademhalingsgerelateerde slaapstoornis.



A. Verstoorde ademhaling

B. Snurken

C. Slaapapneu

D. Ongemerkt wakker

2

Ademhalingsgerelateerde
slaapstoornissen

Snurken is een goed voorbeeld van een ademhalingsgerelateerde slaapstoornis. Het geluid dat je dan maakt, komt doordat delen van je neus- en keelholte trillen tijdens je ademhaling.



A. Verstoorde ademhaling

B. Snurken

C. Slaapapneu

D. Ongemerkt wakker

2

Ademhalingsgerelateerde
slaapstoornissen

Als je slaapapneu hebt, stopt je ademhaling 's nachts meerdere keren.



A. Verstoorde ademhaling

B. Snurken

C. Slaapapneu

D. Ongemerkt wakker

2

Ademhalingsgerelateerde
slaapstoornissen

Door ademhalingsgerelateerde slaapstoornissen word je 's nachts steeds wakker, terwijl je dat niet bewust merkt. Je kunt daardoor niet diep slapen, je voelt je overdag moe en hebt vaak hoofdpijn.



A. Verstoorde ademhaling

B. Snurken

C. Slaapapneu

D. Ongemerkt wakker



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET

3 Hypersomnie

Hypersomnie betekent letterlijk 'overmatige slaperigheid'. Als je hypersomnie hebt, dan heb je overdag dus last van extreme slaperigheid.



- A. **Extreem slaperig**
- B. Normaal slaappatroon
- C. Ongelukken
- D. Narcolepsie

3 Hypersomnie

Het kan bij hypersomnie best zijn dat je 's nachts gewoon normaal slaapt, in ieder geval voor je gevoel.



- A. Extreem slaperig
- B. **Normaal slaappatroon**
- C. Ongelukken
- D. Narcolepsie

3 Hypersomnie

Als je overdag zo slaperig bent als gevolg van hypersomnie, is de kans op een ongeluk groter. Stel je voor dat je op de fiets zit en verschrikkelijk moe bent...



- A. Extreem slaperig
- B. Normaal slaappatroon
- C. **Ongelukken**
- D. Narcolepsie

3 Hypersomnie

Narcolepsie is een voorbeeld van een hypersomnie-slaapstoornis. Je kunt dan overdag zomaar ineens slap worden of in slaap vallen. Bijvoorbeeld bij hele saaie of juist bij hele spannende gebeurtenissen.



- A. Extreem slaperig
- B. Normaal slaappatroon
- C. Ongelukken
- D. **Narcolepsie**



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET

4 Slaap-waak-ritmestoornissen

Als je een slaap-waak-ritmestoornis hebt, zijn de tijdstippen waarop je goed kunt slapen verstoord. Je bent dan wakker op momenten waarop je eigenlijk zou moeten slapen, en je slaapt prima op momenten waarop je eigenlijk wakker zou moeten zijn.



- A. **Verstoord slaappatroon**
- B. Verlaat slaapfasesyndroom
- C. Vervroegd slaapfasesyndroom
- D. Slaaptekort

4 Slaap-waak-ritmestoornissen

Het verlaat slaapfasesyndroom is een voorbeeld van een slaap-waak-ritmestoornis. Je valt dan extreem laat in slaap en hebt 's morgens vroeg veel moeite om wakker te worden.



- A. Verstoord slaappatroon
- B. **Verlaat slaapfasesyndroom**
- C. Vervroegd slaapfasesyndroom
- D. Slaaptekort

4 Slaap-waak-ritmestoornissen

Een voorbeeld van een slaap-waak-ritmestoornis is het vervroegd slaapfasesyndroom. Je kunt dan vaak 's avonds niet wakker blijven en gaat vroeg slapen, maar je bent ook heel vroeg weer wakker.



- A. Verstoord slaappatroon
- B. Verlaat slaapfasesyndroom
- C. **Vervroegd slaapfasesyndroom**
- D. Slaaptekort

4 Slaap-waak-ritmestoornissen

Door een slaap-waak-ritmestoornis loop je vaak een groot slaaptekort op. Als je last hebt van het verlaat slaapfasesyndroom maar je moet toch vroeg op, of als je last hebt van het vervroegd slaapfasesyndroom en je gaat te laat naar bed kom je slaaptekort.



- A. Verstoord slaappatroon
- B. Verlaat slaapfasesyndroom
- C. Vervroegd slaapfasesyndroom
- D. **Slaaptekort**



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET

5 Parasomnieën

Als je aan een parasomnie-slaapstoornis lijdt, vertoon je soms vreemd gedrag tijdens je slaap.



- A. **Opvallend slaapgedrag**
- B. Slaapwandelen
- C. Nachtmerrie of angstaanval
- D. Onbewust gedrag

5 Parasomnieën

Slaapwandelen is een voorbeeld van een parasomnie. Je kunt vaak simpele dingen doen, zelfs WhatsAppen, maar je weet daar later niets meer van.



- A. Opvallend slaapgedrag
- B. **Slaapwandelen**
- C. Nachtmerrie of angstaanval
- D. Onbewust gedrag

5 Parasomnieën

Een nachtmerrie is een heel akelige droom. Je wordt vaak angstig wakker en weet dit de volgende dag nog. Bij een extreme angstaanval in de slaap gil je en huil je vaak, maar je bent niet wakker te krijgen. Je weet hier de volgende dag niets meer van.



- A. Opvallend slaapgedrag
- B. Slaapwandelen
- C. **Nachtmerrie of angstaanval**
- D. Onbewust gedrag

5 Parasomnieën

Als je een parasomnie hebt, weet je zelf niets van het vreemde gedrag dat je vertoont tijdens je slaap.



- A. Opvallend slaapgedrag
- B. Slaapwandelen
- C. Nachtmerrie of angstaanval
- D. **Onbewust gedrag**



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET

6

Bewegingsgerelateerde
slaapstoornissen

*Als je een bewegingsgerelateerde
slaapstoornis hebt, maak je
eenvoudige, herhalende bewegingen in
je slaap, bijvoorbeeld met je armen,
benen of je hoofd.*



A. Eenvoudige bewegingen

B. Rusteloze benen-syndroom

C. Hoofdbonken

D. Tandenknersen

6

Bewegingsgerelateerde
slaapstoornissen

*Een voorbeeld van een bewegings-
gerelateerde slaapstoornis is het
rusteloze benen-syndroom. Je voelt dan
een vervelend tintelend gevoel dat pas
weggaat als je je benen beweegt. Het
is lastig om daarmee in slaap te vallen.*



A. Eenvoudige bewegingen

B. Rusteloze benen-syndroom

C. Hoofdbonken

D. Tandenknersen

6

Bewegingsgerelateerde
slaapstoornissen

*Hoofdbonken, hoofdrollen of
bodyrocking zijn ritmische bewegingen
van het hoofd of het hele lijf bij het in
slaap vallen. Dit komt vaak bij jonge
kinderen voor. Kinderen lijken zichzelf
rustig te maken door deze bewegingen.*



A. Eenvoudige bewegingen

B. Rusteloze benen-syndroom

C. Hoofdbonken

D. Tandenknersen

6

Bewegingsgerelateerde
slaapstoornissen

*Tandenknersen is een bekend
voorbeeld van een bewegings-
gerelateerde slaapstoornis. Je beweegt
dan 's nachts je tanden en kiezen over
elkaar heen. De tandarts ziet vaak
dat je kiezen dan onverwachts veel
zijn afgesleten.*



A. Eenvoudige bewegingen

B. Rusteloze benen-syndroom

C. Hoofdbonken

D. Tandenknersen



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET



www.chargeyourbrainzzz.nl

SLAAPSTOORNISSEN
KWARTET