Stichting Kwaliteitsimpuls Langdurige Zorg

Signalen die kunnen wijzen op een slaapprobleem

Ritme

- Omkering dag- en nachtritme
- Wisselend slaap- en waakpatroon
- Steeds opschuiven van het slaap- en waakpatroon

Voor het slapen gaan

- Problemen met inslapen

Tijdens de slaap

- Moeite met doorslapen
- Ongebruikelijke of vreemde gedragingen
- Vreemde geluiden: snurken, tandenknarsen, kreunen, praten
- Ademhalingsproblemen
- Veel nachtmerries en/of uitleven van de nachtmerries (meebewegen met een droom)
- Onrust in de nacht
- Dwalen en desoriëntatie in de nacht

Bij het wakker worden

- Te vroeg wakker worden en niet meer verder kunnen slapen
- Door de week niet meer spontaan wakker worden 's ochtends
- In weekenden en vakanties veel later wakker worden dan door de week

Overdag

- Heel lang slapen in de nacht en toch vermoeid zijn overdag
- Veel slapen/veel dutjes
- Gedragsveranderingen; prikkelbaarheid, onrust, starheid of dwangmatig gedrag
- Alertheidsproblemen (te laag of te hoog)
- Energieproblemen, vermoeidheid
- Rusteloze benen
- Ochtendhoofdpijn