

# IDIOPATHISCHE HYPERSONMIE

Idiopathische Hypersomnie (IH) is een neurologische slaap-waakstoornis, gekenmerkt door overmatige slaap, chronische slaperigheid overdag en cognitieve stoornissen.

Ondanks buitengewone hoeveelheden aan goede kwalitatieve slaap verkeren mensen met IH in een constante staat van slaperigheid. Het is een invaliderende aandoening die vaak een diepgaande invloed heeft op professioneel vlak, onderwijs en relaties.



## OVERMATIGE DIEPE SLAAP

Ondanks voldoende en vaak buitengewone hoeveelheden aan slaap van goede kwaliteit (bv.: 11 uur of meer per nacht of gedurende een periode van 24 uur) voelen mensen met IH zich nog steeds extreem slaperig overdag.

## ONTWAKEN UIT SLAAP MET EXTREME EN LANGDURIGE MOEILIKHEID EN SLAAPDRONKENHEID

Dit houdt verwardheid, desoriëntatie, prikkelbaarheid en slechte coördinatie in met een oncontroleerbare drang om weer in slaap te vallen. Het kan ook gepaard gaan met automatisch gedrag (onbewust taken uitvoeren en u zich niet herinneren dat u deze hebt gedaan, bv.: de wekker afzetten of de telefoon beantwoorden). Dit is klinisch gekend als "slaapdronkenheid".

## CHRONISCH OVERMATIGE SLAPERIGHEID OVERDAG

Mensen met IH melden dat ze zich nooit helemaal wakker voelen. Het is niet ongewoon dat deze chronische overmatige slaperigheid overdag leidt tot lange dutjes overdag die kenmerkend niet verfrissend zijn.



## COGNITIEVE STOORNIS

Algemeen gekend als "hersenenmist" of "brain fog". Het geeft problemen met het geheugen, automatisme, concentratie en alertheid.

#@!?!#!!



Bij niet voldoende slaap kunnen de meeste mensen zich moe, vermoeid en soms slaperig voelen. Echter, personen met IH ervaren extreme slaperigheid ondanks dat ze voldoende (bv.: 7-8 uur) of zelfs meer dan voldoende (bv.: 10-11 uur) hoeveelheid aan slaap krijgen. Hun slaap kan misschien wel diep en ononderbroken zijn, maar daarom niet verfrissend.

**HYPERSONMNOLENCE**  
AUSTRALIA

[www.hypersomnolenceaustralia.org.au](http://www.hypersomnolenceaustralia.org.au)