

Zou het **NARCOLEPSIE** kunnen zijn?

Als deze ervaringen je bekend voorkomen, is het de moeite waard om dit met je **huisarts te bespreken!**



1 Waarschuwingssignalen

Narcolepsie treft iedereen anders. Je hoeft niet alle symptomen te ervaren. Kruis aan wat op jou van toepassing.



SYMPTOMEN OVERDAG:

- ☐ Ik heb **moeite om wakker te blijven**, zelfs als ik een hele nacht geslapen heb
- ☐ Ik heb een **onweerstaanbare drang om overdag te slapen**
- ☐ Ik **val in slaap**, ook als ik dat niet wil
- ☐ Ik heb **vaak dutjes nodig** om de dag door te komen
- ☐ Mijn slaperigheid maakt het **lastig om mij te concentreren, te werken, te studeren, of auto te rijden**



SLAAPGERELATEERDE SYMPTOMEN:

- ☐ Ik word wakker zonder me **uitgerust te voelen**, zelfs als ik een hele nacht geslapen heb
- ☐ Mijn slaap 's nachts is vaak onderbroken of rusteloos (**gefragmenteerde slaap**)
- ☐ Soms ben ik voor even niet in staat om te bewegen of te spreken als ik in slaap val of wakker word (**slaapverlamming**)
- ☐ Ik ervaar levendige droombeelden, geluiden of sensaties als ik in slaap val of wakker word (**hypnagoge hallucinaties**)



ANDERE SYMPTOMEN:

- ☐ Mijn knieën, kaak, gezicht of hoofd kunnen plotseling slap worden als ik lach, opgewonden raak of schrik (**kataplexie**)



Als een van deze ervaringen je bekend voorkomt, **praat dan met je huisarts**

Het kan een symptoom van narcolepsie zijn.

Vragen om verder onderzoek is een belangrijke eerste stap.

2 Voordat je naar je huisarts gaat, kan je:



Een dagboek met je symptomen bijhouden gedurende 1-2 weken



Voorbeelden geven of filmen hoe het je dagelijks leven beïnvloedt



Iemand meenemen die je symptomen heeft gezien

3 Wat kan je zeggen tegen je huisarts

Ik heb **verschillende symptomen** herkend die in deze folder staan beschreven. Ze **beïnvloeden mijn dagelijks leven** en ik heb begrepen dat ze kunnen voorkomen bij **narcolepsie**. Kunt u mij doorverwijzen naar een **specialist in slaapgeneeskunde** voor verder onderzoek?



4 Hoe ziet een typisch behandeltraject eruit?



Symptomen signaleren



Je huisarts bezoeken



Verwijzing naar een gespecialiseerd slaapcentrum



Beoordeling en diagnose



Behandelstrategieën en ondersteuning

JOUW STEM IS BELANGRIJK

Laat jezelf vandaag horen voor een betere toekomst.

Vroegtijdige beoordeling kan helpen om sneller de juiste ondersteuning te krijgen.

Ontwikkeld door eNAP in samenwerking met COR2ED, ondersteund door een onafhankelijke educatieve subsidie van Takeda.

eNAP
European Narcolepsy
Alliance for Patients



Voor informatie over de patiëntenvereniging, bezoek:
<https://narcolepsy.eu/awareness/#nl>

September 2026