



2



6



3



9

Uw Slaapproblemen

Uit uw antwoorden blijkt dat u klachten heeft die kunnen wijzen op:

Slaapproblemen

Mensen die behandeld zijn voor kanker kunnen last hebben van slaapproblemen. De problemen kunnen tijdelijk zijn. Maar soms komen mensen in een negatieve spiraal terecht. Zij staan dan al moe op, worstelen zich de dag door, gaan moe naar bed en slapen dan weer slecht. De slaapproblemen kunnen het leven dan echt gaan beheersen.

Slaapproblemen kunnen een negatieve invloed hebben op de kwaliteit van leven. Ook de gezondheid lijdt eronder. Gevolgen van slaapproblemen zijn bijvoorbeeld vermoeidheid en minder goed met stress om kunnen gaan. Ook zijn problemen met nadenken en het geheugen mogelijk (cognitieve stoornissen), net als angst en depressiviteit. Verder kan het immuunsysteem zwakker worden want dat is gedeeltelijk afhankelijk van goede slaap. Tot slot kunnen slaapproblemen de beleving van andere klachten veranderen. Mensen met slaapproblemen ervaren dan bijvoorbeeld meer pijn.

Slaapproblemen zijn een risicofactor voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Er is gelukkig een breed scala aan mogelijkheden om slaapproblemen aan te pakken. Op de volgende pagina leest u wat u kunt doen om uw slaapproblemen te verminderen.

Er zijn factoren die te maken kunnen hebben met slaapproblemen. Het is goed om te weten dat het bij u gaat om deze factoren:

Uw vermoeidheid

[Terug naar uw welzijnsoverzicht](#)

[Ga naar advies](#)