

NARCOLEPSIE TE ONBEKEND?

Bosman R. | Een verschil van dag en nacht. Narcolepsie in perspectief | Uitgeverij Boekengilde | prijs € 15 | ISBN 978 909 464 374 261



Uit de NHG-Standaard Slaapproblemen en slaapmiddelen weten we dat een onbedwingbare neiging om overdag in slaap te vallen (hypersomnie) moet doen denken aan ongebruikelijke slaapproblemen. Bij het obstructievelaapapneusyndroom, het vertraagdeslaap-fasesyndroom en narcolepsie staan namelijk slaperigheid overdag op de voorgrond. Narcolepsie komt weinig voor, maar heeft een enorme impact op het dagelijks

leven. Roland Bosman, de auteur van *Een verschil van dag en nacht. Narcolepsie in perspectief*, is ervaringsdeskundige. Naast in slaap vallen en meteen in een droom belanden (waardoor soms aan hallucinaties wordt gedacht), beschrijft hij ook hinderlijke valpartijen (kataplexie). Bosman studeerde toegepaste communicatiewetenschap en dat is ook te merken aan dit boek. Het is vrij gemakkelijk te lezen door compacte, goed afgegrensde onderdelen. Het bevat relevante informatie en antwoorden op veelgestelde vragen. Het is niet alleen een goed boek om aan patiënten en hun naasten aan te bevelen, maar ook interessant voor huisartsen. Behalve informatie over de stoornis geeft het ook een goed beeld van de manier waarop de auteur zijn leven weer heeft opgepakt en heeft doorgezet, ondanks alle tegenslagen en sombere tijden. Ook patiënten met andere chronische ziekten geeft het een perspectief. Prachtig is daarnaast de suggestie om troost te zoeken in muziek – een heuse top 10, inclusief QR-codes, geeft steun door songteksten.

Jean Muris

WAARDERING: ●●●●●