

SLAAPPROBLEMATIEK | AVG ESTHER DE ROOIJ

Melatoninetest kan helpend zijn om de melatonine afgifte in kaart te brengen gedurende 24 uur. Het test de eigen melatoninewaarden van het lichaam.

Onder slaapproblemen vallen:

- verkorte slaap, dus vroeg wakker
- licht slapen
- vaak wakker worden

Sommige kinderen zijn heel stabiel met een bepaalde dosis melatonine, maar er is ook een groep die niet goed zijn in te stellen. B.v. wanneer de melatonine niet wordt afgebroken door het lichaam; bepaalde enzymen in de lever werken niet snel genoeg om het af te breken. Het geven van melatonine zorgt vervolgens voor een stapeling in het lichaam, dat mogelijk tot meer driftbuien overdag kan leiden.

De maagzuurremmers Omeprazol zorgt ervoor dat deze enzymen “aan het werk worden gezet” en helpt dus de melatoninestapeling af te breken.

Een ander medicijn, Metoprolol, dit is een Beta-blokker, heeft als bijwerking dat het de melatonine afbreekt.

Is er niets dat helpt, dan zijn er nog zogenaamde “sufmakers” die zorgen dat een kind dat 's nachts licht wakker wordt, toch weer in slaap valt.

Wanneer een kind slecht inslaapt, wat over het algemeen geen probleem is bij SMs, kan het zijn dat er sprake is van te veel melatonine.

Soms weten ouders niet of hun kind wel of niet goed slaapt. Wanneer het overdag in slaap valt, dan is dit een duidelijke reden om een test te laten doen, maar ook b.v. bij een toename van driftbuien. Deze kunnen mede veroorzaakt worden door vermoeidheid.

Tips van ouders om 's nachts te kunnen constateren of een kind wel/niet slaapt:

- camera
- deurverklikker
- horloge dat bewegingen registreert

Andere tips bij 's nachts of vroeg wakker worden:

- de minuten op een digitale wekker afplakken, en afspreken vanaf welk uur het kind mag roepen
- tijdklok met verlichting die aangeeft wanneer een kind mag roepen. Ofwel doordat het licht aan gaat, ofwel omdat een kleur aangeeft wat een kind mag doen (bv oranje voor nog niet roepen en groen voor wel roepen)
- ev. wat speelgoed neerleggen zodat het kind 's nachts wat kan spelen als het wakker is. Het licht hierbij uitlaten in de hoop dat het kind weer gaat slapen
- bedbox waar het kind niet uit kan, geen prikkels ervaart en hopelijk weer in slaap valt
- kamerdeur op slot

Op een vraag van een vader hoe dit te realiseren is bij een klein kind die je nog niet kun instrueren, kwamen de volgende tips van andere ouders:

- het kind vastleggen
- een bedbox/bedstee/tentje waar het niet uit kan

Overigens kan het zijn dat kinderen die teveel beperkt worden in hun bewegingsvrijheid, juist moeilijk gedrag gaan vertonen.

Daarnaast is het belangrijk om uit te sluiten dat een kind slaapproblematiek laat zien a.g.v. een onderliggend fysiek probleem, dat ze vaak niet al te duidelijk kunnen aangeven vanwege de hoge pijngrens. B.v. oorontsteking of obstipatie.

En verder, net als overdag: veel duidelijkheid door voorspelbare regels en structuur, ook bij de hele kleine kinderen. En 's avonds niet te veel prikkelrijke activiteiten voor het naar bed gaan. Bij een opmerking over tablets e.d. en het blauwe licht dat zij uitzenden, werd de tip gegeven dat de blauwtonen op het scherm, die zorgen voor een afname van melatonine, kunnen worden uitgezet bij sommige toestellen.

Dr. Smith is bezig met een onderzoek naar lichttherapie bij mensen met SMs. Hopelijk is er volgend jaar meer bekend wat de effecten daarvan zijn op de slaap.

Nog een opmerking vanuit de zaal: het hoeft niet zo te zijn dat een kind met SMs veel wakker wordt. Er zijn kinderen die doorslapen of een keer wakker worden voor toiletbezoek of een slokje water en daarna weer doorslapen. Vooral voor ouders van jonge kinderen is het belangrijk te weten dat elk kind anders is en, ondanks dat er een grote overlap in symptomen is, niet elk kind ook daadwerkelijk al die problemen hoeft te krijgen.

Op de vraag van Esther de Rooij in hoeverre spanning voor bepaalde activiteiten de slaapproblemen in de hand werken, ontstaat er een gesprek waarbij blijkt dat het per kind verschillend is wanneer het wenselijk is om een kind op voorhand in te lichten.

Soms geeft het juist rust om een kind van tevoren te vertellen wat het die week/maand gaat doen.

Dit kan d.m.v. een week-/maandplanner, of juist alleen picto's voor de dag zelf die ook pas 's ochtends worden besproken, dit kan bij veel kinderen ook verbaal.

Sinterklaas of de eigen verjaardag zijn vaak momenten dat de spanning erg toeneemt. Mogelijke tips om deze te verminderen en meer inzichtelijk te maken (werkt bij andere kinderen echter soms averechts):

- samen cadeautjes kopen
- samen inpakken
- van tevoren al vertellen wat het kind krijgt
- duidelijke afspraken over wanneer de schoen gezet mag worden
- Sint dezelfde dag laten komen en weer vertrekken
- pakjesavond eerder laten plaats vinden

Op een vraag van een moeder hoe anderen omgaan met een dutje overdag, geven de meeste ouders aan dat ze dat toestaan. Het varieert van even in slaap vallen overdag tot echte middagslaapjes. Het kind knapt ervan op en heeft het dus nodig.

Een andere moeder meldt dat haar zoon aan het einde van het bedritueel een driftbui krijgt en of daar tips voor zijn.

Het is hoe dan ook belangrijk om te weten waarom het kind deze driftbui krijgt, wat bedoelt het hiermee? Als je dit weet, kun je proberen een alternatief voor het gedrag te bedenken.

Tips:

- eerder naar bed, misschien is het kind te moe
- afwisselen van ouder
- het bedritueel helemaal omgooien
- script zien om te buigen