

Slaap problemen en melatonine

door Eric Boldingh, revalidatiearts.

Slaap problemen komen bij kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking erg veel voor. Vaak is zowel het inslapen als het doorslapen een probleem.

Onlangs heeft dr. Wiebe Braam, arts voor verstandelijk gehandicapten bij 's Heeren Loo in Wekerom, een promotieonderzoek uitgevoerd naar de rol van melatonine bij de slaapproblemen van mensen met een verstandelijke beperking. Zijn bevindingen zijn belangrijk voor de diagnose en de behandeling van slaapproblemen.

Melatonine is een hormoon dat wordt aangemaakt door de pijnappelklier. Bij het vorderen van de avond stijgt het melatoninegehalte waardoor je slaperig wordt en naar bed wilt. 's Ochtends wordt melatonine weer afgebroken waardoor je ontwaakt. Dit gebeurt onder invloed van licht. De *Wake Up* lampen met fel licht in de ochtend maken gebruik van dit principe.

Als de aanmaak van melatonine is verstoord, raakt ook het slaap-waakritme in de war. Mensen worden niet of pas heel laat slaperig en worden 's nachts wakker. Bij mensen met een verstandelijke beperking komt een verstoorde melatoninehuishouding vaker voor dan bij de gemiddelde bevolking. Aangenomen wordt dat dit komt door stoornis in de hersenen die de verstandelijke beperking veroorzaakt. Uit cijfers blijkt dat 40-80% van de mensen met verstandelijke beperking slaapproblemen heeft. Dit tegen minder dan 10% van de gemiddelde populatie.

Een doorslaapstoornis bij een kind heeft enorme gevolgen voor de ouders, merkte Braam. *“Je hele sociale leven gaat eraan. 's Avonds kun je de deur niet meer uit. Een oppas is vaak onmogelijk, want een kind met een verstandelijke beperking begrijpt er niets van als een vreemde in huis zit. Er zijn zelfs ouders die moesten verhuizen omdat de burens last hadden van de nachtelijke onrust of in de WAO kwamen vanwege een burn-out”*.

Melatonine

Melatonine werkt goed, maar wordt vaak verkeerd en vooral te hoog gedoseerd. Doorgaans wordt van melatonine gedacht: het is een natuurproduct dus 't is niet schadelijk en je kunt er niet teveel van geven. Bij een gewoon slaapmiddel geldt inderdaad, dat hoe hoger de dosering hoe meer het middel werkt. Maar bij melatonine moet je juist zoeken naar de laagst mogelijke werkzame dosering. Bij kinderen is een halve tot 1 mg vaak genoeg. Wordt er te veel melatonine gegeven, dan ontregelt dat de slaap. Melatonine zet de knop van het slaapcentrum aan en uit. Geef je te veel dan klopt het aan-uit systeem van het slaapcentrum niet meer en raakt het ontregeld waardoor je niet meer goed kunnen doorslapen en midden in de nacht wakker wordt.

Het is dus zaak de dosering van melatonine geleidelijk te starten met een lage dosis en die dosis, als er onvoldoende resultaat is, met kleine stappen te verhogen. Als melatonine in een hoge doses gegeven onvoldoende werkt is het dus belangrijk om een aantal dagen te stoppen om het slaapcentrum de gelegenheid te geven zich als het ware te resetten, en dan vervolgens weer met een lage doses te beginnen.

Melatonine is vrij bij de drogist te verkrijgen. In Nederland is melatonine in zeer lage doseringen (0,1 mg) als voedingssupplement bij de apotheek of drogist te verkrijgen onder verschillende merknamen of onder de stofnaam. Een voorbeeld is Sleepzz Melatonine Original 0,1 mg of Lucovitaal Melatonine 100 mcg, beide verkrijgbaar bij Bol.Com. Melatoninepreparaten met sterktes hoger dan 0,3 mg vallen onder de Geneesmiddelenwet en zijn in Nederland daarom in principe alleen op recept verkrijgbaar bij de apotheek. Niettemin zijn in 2011 voedingssupplementen op de Nederlandse markt toegelaten met 3 mg melatonine.

Als uw kind slaapproblemen heeft en u denkt dat melatonine hiervoor een oplossing zou kunnen zijn, neem dan contact op met uw huisarts of met ondergetekende. Mochten we er samen niet uitkomen en externe hulp nodig hebben, dan kan ik u verwijzen naar het Expertisecentrum Slaapstoornissen bij mensen met een verstandelijke beperking in Wekerom.

Dr. Eric Boldingh, revalidatiearts

Oktober 2013