

Dia 1

slaapproblemen en autisme
Inservice Autism 2018

Bert van de Meeberg, Arts VG



Dia 2

slaapproblemen en autisme

- Wat is slaap?
- Wat is gezonde slaap?
- Wanneer spreken we van een slaapprobleem?
- Waarom komen slaapproblemen méér voor bij mensen met autisme?
- Behandel mogelijkheden?

Slapen doen we 1/3 deel van ons leven!

Slapen is een actief proces

30% van de mensen heeft een slaapprobleem

Dia 3

Welke problemen komen jullie tegen?

moeite met inslapen	moeite met wakker worden
piekeren	nooit uitgerust
heel lang slapen	snel uitgeput
elk uur wakker	klaar wakker, ook 's nachts
te druk	alles horen
niet doorslapen	direct alert
heftig dromen	apneu.....

Veel gelijke problemen en ook tegengestelde problemen.....

Dia 4

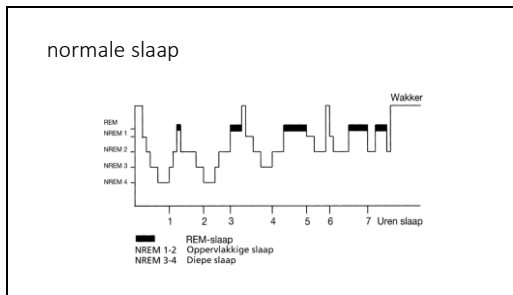
Wat is slaap?

- Toestand van verlaagd bewustzijn die gekenmerkt wordt door specifieke veranderingen in gedrag en fysiologie
- Theorieën m.b.t. de functie van slaap:
 - energiebesparing
 - hersteltheorie
- Een complexe hersenfunctie



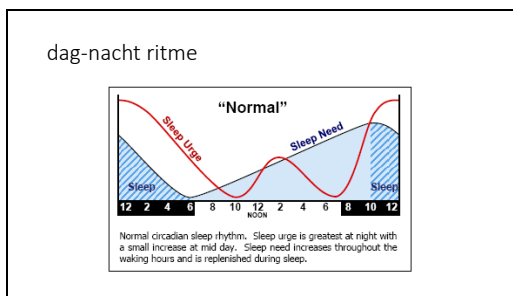
de hersenactiviteit verandert;
 de lichaamstemperatuur daalt (ongeveer 1 graad);
 de pupillen worden kleiner;
 de hartslag vertraagt;
 er wordt minder lucht ingeademd;
 er wordt minder speeksel geproduceerd;
 er wordt minder urine geproduceerd;
 de hoeveelheid groeihormonen neemt toe;
 de hoeveelheid stresshormonen neemt af.

Dia 5



Non Rem is tegenwoordig 3 stadia: sluimerslaap, lichte slaap en diepere slaap. Nrem 3: vooral 1^e deel van de nacht. Is het meest verkwikkend (lichamelijk herstel)
 REM slaap: vooral laatste deel van de nacht, zou vooral voor geestelijk herstel zorgen.
 Slaapcyclus duurt 90-120 minuten, wordt 3-5 x per nacht doorlopen, afgesloten met een kort moment van wakker zijn (vaak onbewust)

Dia 6



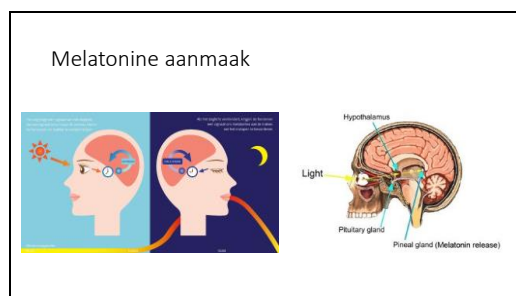
Uw hersenen bepalen wanneer u slaapt of wakker bent. Dit gebeurt voornamelijk door twee factoren: de slaapdruk en de biologische klok.
 De slaapdruk of slaapschuld is de tijd dat iemand niet heeft geslapen. Het stofje Adenosine wordt gemaakt en leidt tot slaapdruk. Caffeïne blokkeert de receptor van Adenosine. Hierdoor neemt de slaapdruk af.

De slaapdruk is de behoefte aan slaap van de hersenen. Deze slaapdruk bepaalt de intensiteit van de slaap. Hoe langer u wakker bent, hoe groter

de slaapdruk en hoe dieper uw slaap. De toename in slaapdruk komt waarschijnlijk door een toename van de stof adenosine in de hersenen. Tijdens de diepe slaap neemt de slaapdruk weer af, zodat u 's ochtends met minimale slaapdruk wakker wordt.

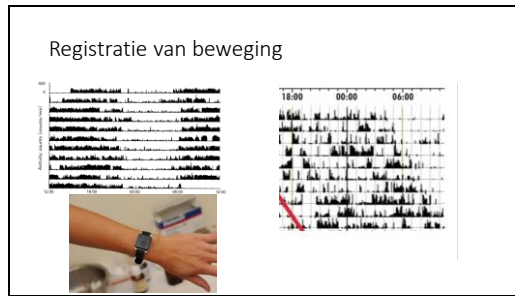
De biologische klok in de hersenen zorgt voor het 24-uurs ritme in slapen en wakker zijn. Deze biologische klok wordt beïnvloed door blootstelling aan helder licht. Het ritme van de biologische klok is iets langer dan 24 uur. Daglicht stelt de klok steeds bij zodat deze in de pas blijft lopen met het licht-donker ritme van de aarde.

Dia 7



Melatonine wordt gemaakt in de pijnappelklier. De aanmaak neemt toe bij afname van de lichtintensiteit.

Dia 8



Met een actigraaf kan de activiteit tijdens de slaap geregistreerd worden. Links het actogram van iemand die tussen 23:00 en 07:00 uur weinig bewogen heeft. Of de persoon sliep, weten we niet. Alleen dat hij weinig bewoog. Rechts het beeld van iemand die in die uren erg actief was.

Dia 9

gezond slaap-waakritme

- uitgerust genoeg om aan de dag te beginnen
- tussen 6 en 10 uur slaap per nacht
- slaaplatentie < 30 min
- 's nachts binnen 5 minuten weer inslapen
- overdag voldoende fysieke en mentale activiteit om slaapdruk op te bouwen

De slaapbehoefte verschilt sterk per persoon. Veel slaapklachten zijn bovendien terug te voeren op verkeerde verwachtingen, belevingen en gedrag. Slaapklachten zijn altijd subjectief. Zo kan de ene persoon vinden dat hij prima slaapt, terwijl een ander met een vergelijkbaar slaappatroon meent dat hij slecht slaapt.

Dia 10

slaapstoornis

- lange inslaaptijd (langer dan 60 minuten),
- 's nachts wakker worden,
- 's ochtends vroeg ontwaken (voor 05.00 uur),
- slaperigheid overdag,
- lange tijd in bed, lage slaap efficiëntie



A cartoon illustration of Garfield the cat sitting at a table with a blue cup and a small orange object.

Er wordt formeel onderscheid gemaakt tussen een slaapprobleem en een slaapstoornis. In deze presentatie wordt slaapprobleem en slaapstoornis door elkaar heen gebruikt.

We spreken van een chronisch slaapprobleem als klachten minstens drie keer per week optreden en gepaard gaan met klachten zoals vermoeidheid, slaperigheid overdag, concentratieproblemen en prikkelbaarheid gedurende minstens drie maanden.

Dia 11

slaapstoornissen

	algemene populatie	verstandelijke beperking
Kinderen	30 %	> 80 %
Volwassenen	15-25 %	40-67 %
Ouderen	50 %	72 %

Autisme 40 – 80 % veel studies maar ook veel variabelen daardoor uiteenlopende getallen

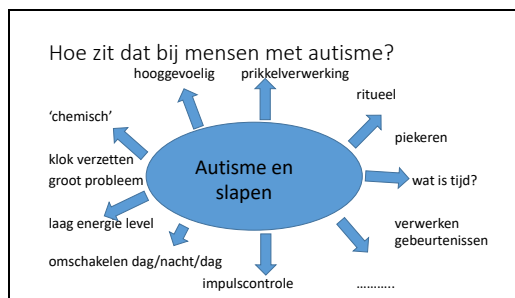
Slaapproblemen komen vaker voor bij mensen met autisme
Slaapproblemen zijn niet altijd slaapstoornissen

CBS februari 2018: 1 op 5 heeft slaapproblemen vooral moeilijk in slaap vallen en vroeg wakker worden.
NHG: 90% slapeloosheid, 10% restless legs, slaapapneu, enz

Vrouwen 1½ x zo vaak als mannen
Ouderen meer dan jongeren
Laag inkomen meer dan hoog inkomen
Slecht slapen en slechte gezondheid komen vaak samen voor

Van de mensen die aangeven een slaapprobleem te hebben, heeft 40 % hiervan overdag last in het functioneren.

Dia 12



Dia 13



Slapen is van groot belang zeker ook bij mensen met autisme

Ontspannen is moeilijker vol hoofd ouders/gezin 'opladen'

Dia 14

Wat kunnen we doen?

- Medicatie?
- Kind zelf?
- Omgeving?





Ijsbergdenken: welke oorzaken zijn er onder water die leiden tot of bijdragen aan het slaapprobleem.

Dia 15

Medicatie bij slaapproblemen


- Slaappillen (hypnotica)
 - benzodiazepinen
 - Lormetazepam (Noctamid)
 - Temazepam (Normison)
 - nonbenzodiazepinen; zogenoemde Z-drugs
 - Zopiclon (Imovane)
 - Zolpidem (Stilnoct)
 - overige hypnotica
 - Melatonine



Dia 16

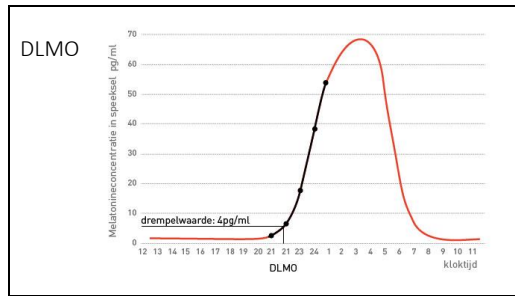
Melatonine

- <http://radar.avrotros.nl/uitzendingen/gemist/10-10-2016/beter-slapen-met-melatonine/>
- Niet onschuldig
- Speekseltest
- 10% breekt melatonine niet af



Ook te bekijken op you tube:
<https://www.youtube.com/watch?v=asMD1A4wMAk>

Dia 17



De vetgedrukte punten komen overeen met de 5-punts melatoninecurve waarmee het tijdstip bepaald wordt waarop de melatonineproductie op gang komt, de dim light melatonin onset (DLMO).

Dia 18

Wat kunnen we doen?

- Kind zelf?
- Omgeving?

Dia 19

Wat kunnen we doen?

Wat is het slaapprobleem? Hoe uit het zich? Wanneer is het er wel en vooral wanneer is het er niet of minder?
omschrijving van het probleem

↓
wat is de oorzaak/reden?

- 1 emotionele ontwikkeling bv nabijheid
- 2 zintuiglijk, prikkelverwerking
- 3 plannen/organiseren/Diagnosen/schakelen/impulscontrole
- 4 energiebeheer/soepel moe (overprikkeld?)
- 5...

↓
wat helpt? voorbeelden

- 1 knuffel in bed/ nabijheid/ boven 'rommelen'....
- 2 donker of juist licht/ verwaaingsdekken/ stil of juist geluid....
- 3 vast ritueel, de tijd nemen, activiteiten voor volgende dag uitwerken, visueel
- 4 zoek naar balans in de dag, leren afstemmen op wat werkt 24 uur
- 5...

het ritme van mensen zonder autisme kan erg afwijken van het ritme van iemand met autisme
bv veel langer of juist veel korter slapen,
Zoek naar wat werkt/ er gaat altijd iets wel goed!