

voor

voor

Dé behandeling voor ADHD, ADD, dyslexie of dyscalculie bestaat niet. In deze rubriek maak je kennis met een behandeling die voor veel mensen wel iets doet, maar voor anderen niet. Hoe kan dit en wat is er bekend over de bewezen werkzaamheid?

**DEZE KEER:
MELATONINE BIJ
SLAAPPROBLEMEN.
STEEDS MEER MENSEN,
MET ÉN ZONDER ADHD,
PROBEREN HUN SLAAP-
PROBLEMEN MET
MELATONINE TE
VERHELPEN. MET ZEER
WISSELEND RESULTAAT.
ZO ERVAREN OOK MARISA
EN HAAR DRIE KINDEREN.
NIET RAAR, ZO BLIJKT.
'DE WERKING WORDT
VAAK OVERSCHAT'.**

TEKST:
JULIE HOUBEN

Onze kinderen hebben alle drie een diagnose en ik zelf ook. De oudste heeft ADHD, de middelste en jongste PDD NOS / ADHD en ik weet sinds kort dat ik ADHD / ASS heb. Slaapproblemen komen bij de één meer voor dan bij de ander. De oudste heeft er praktisch geen probleem mee.

De middelste lijkt van nature weinig slaap nodig te hebben. Inslapen is vaak wel moeilijk bij haar. De jongste heeft veel problemen met slapen. Zelf ben ik 's avonds meestal zo moe, dat ik goed in slaap val. We zijn bij de jongste met melatonine begonnen en nu gebruiken we het allemaal wel eens, met zeer wisselende resultaten.

na

Bij de jongste werkt het goed, in die zin dat hij zonder tabletje helemaal niet slaapt! Iets waar ik me wel wat zorgen over maak. Wanneer de oudste een keer druk in z'n hoofd is bij het naar bed gaan, vraagt ie tegenwoordig ook om een tabletje melatonine. Vervolgens is hij dan snel vertrokken; binnen twintig minuten beginnen zijn ogen al te prikkelen. Kan ik zelf om wat voor reden de slaap niet vatten, dan neem ik ook een tabletje met hetzelfde effect. Het lijkt ook of de slaap dan veel dieper is. Bij de middelste hebben we dit ook geprobeerd, maar melatonine lijkt helemaal niets bij haar te doen! Kortom: groot verschil in effect. Hoe kan dit? (Marisa)

de behandeling

Melatonine is een hormoon dat onze biologische klok regelt. Het wordt ook wel slaaphormoon genoemd omdat het er voor zorgt dat we 's avonds slaperig worden. In tabletvorm kan het op twee manieren ingezet worden tegen inslaapproblemen:

1 Om de biologische klok naar voren te zetten. Bij zo'n 40 procent van de volwassenen en jongeren met ADHD (kinderen iets minder) staat die klok van nature erg laat afgesteld; de zogenaamde verlate slaapfase.

Je lichaam maakt pas laat op de avond melatonine aan. Die slaapfase kun je vervroegen door ELKE DAG op dezelfde tijd een lage dosis (0,5-1 mg) melatonine te nemen, zo'n drie uur voordat je op werk- of schooldagen wil gaan slapen. Doe je dit consequent, dus ook in het weekeinde wanneer je later naar bed gaat, en sta je 's ochtends ALTIJD rond dezelfde tijd op (met een marge van 2 uur in het weekend), dan vervroeg je

op deze manier je slaapfase en loop je meer in de pas met wat gangbaar is.

2 Melatonine kán ook als inslaapmiddel werken voor mensen zonder verlate slaapfase. In dat geval moet je een iets zwaardere dosering nemen (1-2 mg) vlak voordat je gaat slapen. Een wezenlijk ander mechanisme dus,

waarbij je je natuurlijke melatonine-aanmaak een klein extra zetje meegeeft.

Voor beide vormen van behandeling geldt nadrukkelijk: neem ook de bijbehorende rust, zorg dat je in een toestand bent waarin de melatonine zijn slaap-opwekkende werkje kan doen. Anders gebeurt er niets.

Hoe zit het?

Melatonine is echt bedoeld als ondersteuning bij het in slaap vallen. Vooral voor mensen met een hardnekkige verlate slaapfase kan het effectief zijn. Maar dan nog zijn er heel wat beren op de weg, zéker bij mensen met ADHD:

- Wat doe je voor het slapengaan?
Sporten, gamen, je smart phone mee

naar bed: deze activiteiten ondermijnen het effect van melatonine;

- Ga je naar bed met een (lichte) angst dat slapen niet lukt? Zelfde verhaal;
- De ADHD zelf: is je hoofd vol met gedachten, idem;
- Het mogelijke effect van ADHD-medicatie, bijvoorbeeld een rebound waardoor je extra actief bent. ▶



voor

& na
de behandeling

Vóórdat je melatonine gaat gebruiken is het dus belangrijk dat je:

- Weet of je al dan niet een verlate slaapfase hebt. Dan weet je hoe je de melatonine eventueel kunt inzetten om beter in te slapen;
- Helder hebt of er nog andere dingen meespelen bij jouw probleem om in te slapen. Zo ja, dan zal melatonine weinig tot geen effect hebben.

Bovenstaande lezend mag het duidelijk zijn: zelf melatoninetabletjes bij de apotheek halen en hopen dat je daarmee van je slaapproblemen af bent, is niet de manier.

In het algemeen wordt melatonine vaak een beetje overschat, juist door alle

randvoorwaarden waaraan eerst voldaan moet worden, wil het zijn werk doen.

Ook doseringen en het moment van inname luisteren heel nauw: heel weinig en consequent ruim voor inslaaptijd bij verlate slaapfase, wat meer en vlak voor inslaaptijd als 'inslaaphulpje'.

Dit verklaart ook wel waarom het bij de ene wel werkt en bij de ander niet. Ga maar eens bij jezelf na of jij (of je kind) de tabletjes gebruikt met voldoende kennis van al deze gebruiksvoorwaarden.

Overigens is er geen onderzoek bekend over verschil in effect tussen kinderen en volwassenen. Bij kinderen lijkt het soms beter te

werken, maar dit kan ook komen doordat volwassenen meer moeite hebben de nodige rust bij zichzelf in te bouwen voor het slapen.

Ook is er niets negatiefs bekend over mogelijke schadelijke effecten of blijvende afhankelijkheid. Als die er lijkt te zijn, is dit meer psychologisch: een angst om zonder tabletje niet te kunnen slapen.

Tot slot nog een tip:

Mocht je een verlate slaapfase hebben, dan kan lichttherapie in de ochtend (letterlijk het licht opzoeken, bijv. de hond uitlaten) vaak meer effect sorteren dan melatonine.

Maar ook dan geldt: zorg dat je 's avonds niet te veel licht en leven in de brouwerij opzoekt. En dat is nog best een uitdaging voor iemand met AD(H)D!

Met dank aan kinderneuroloog dr. Sigrid Pillen, Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe

Meer weten?

Kijk op onze website:
www.impulsenwoortblind.nl/overons/magazine/voor&na

Heb ik een verlate slaapfase?

Volg tijdens een vakantie een week je natuurlijke slaap-waakritme. Zorg wel dat je in de avond niet te veel prikkels meer krijgt van tablet, smart phone, etc. Blijf je dan opvallend laat pas slaperig worden, dan heb je een verlate slaapfase.