



Centrum voor Slaapgeneeskunde
Kempenhaeghe



Slaapstoornissen bij kinderen



Bijna alle ouders maken het wel eens mee: een kind dat niet wil of niet kan slapen of 's nachts een paar keer wakker wordt. Gelukkig gaat zo'n periode van slecht slapen bij de meeste kinderen vanzelf voorbij. Bovendien helpen een verhaaltje voorlezen, een nachtlampje laten branden en opnieuw toedekken na een enge droom meestal.

Maar wat als het niet lukt om uw kind lekker te laten slapen? Ernstig gebrek aan nachtrust kan het gedrag, de stemming en mogelijk de ontwikkeling van uw kind nadelig beïnvloeden. Bovendien kan het slaappgedrag van uw kind leiden tot stress bij andere gezinsleden. Dan is hulp nodig om uit de vicieuze cirkel van slecht slapen te komen.

Centrum voor Slaapgeneeskunde

Kinderen die naar het Centrum voor Slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe worden verwezen, kampen in de regel met een complex slaapprobleem. Bij een deel van die kinderen veroorzaken meer factoren

of aandoeningen het slaapprobleem. Daarom zijn verschillende deskundigen bij uw kind betrokken: een kinderarts of kinderneuroloog die gespecialiseerd is in slaapstoornissen, een psycholoog en/of

gedragstherapeut maken deel uit van het behandelteam. Als daaraan behoefte is, zijn maatschappelijk werk en pedagogische thuisbegeleiding beschikbaar.

Slaapvragenlijst en slaap-/waakkalender

Voorafgaand aan het eerste consult bij de kinderarts of kinderneuroloog stuurt Kempenhaeghe u een 'slaapvragenlijst' en een 'slaap-/waakkalender'. De antwoorden op de vragen en het ingevulde slaappatroon van uw kind zijn voor de arts een indicatie voor de diagnose. Soms wordt het invullen tijdens het diagnose- en behandeltraject nog enkele keren herhaald. Het behandelteam, u en uw kind krijgen daarmee inzicht in de kwaliteit van de slaap en in de mogelijke verbetering daarvan.



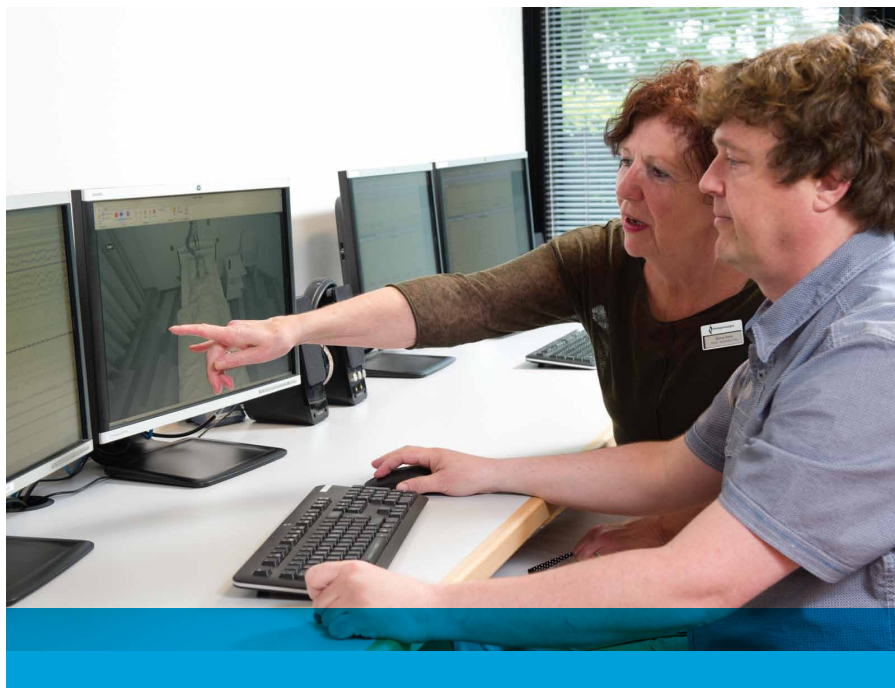
Eerste consult

In ongeveer een uur geeft de kinderarts of kinderneuroloog u en uw kind alle tijd om het slaapprobleem toe te lichten. Kinderen die voor slaapproblemen zijn doorverwezen worden gezien door zowel de kinderarts of kinderneuroloog als door de psycholoog. Tijdens het consult kunt u vertellen waar en hoe uw kind elders is onderzocht en behandeld. Als de verwijzer resultaten van eerder onderzoek nog niet heeft doorgestuurd, neemt u deze dan zelf mee naar Kempenhaeghe. Hebt u (zelfgemaakte) audio- of video-opnamen van het slaappgedrag van uw kind? Brengt u deze dan ook mee.

Bij het eerste consult zal de arts uw kind algemeen lichamelijk onderzoeken. Neurologisch onderzoek en inspectie van de keel- en neusholte kunnen daarvandeel uitmaken.

Verder krijgt u voorlichting en adviezen over slaap bij kinderen. Hiermee kunt u direct een eerste stap zetten naar een betere nachtrust voor uw kind (en daarmee ook voor u zelf).





Slaaponderzoek

Soms is het nodig om verder onderzoek te doen om de oorzaak van het slaapprobleem van uw kind te bepalen. Voor een slaapregistratie, ook wel een polysomnografie genoemd, wordt uw kind een nacht in het opnamecentrum van Kempenhaeghe opgenomen. U mag bij uw kind logeren.

Een slaapregistratie is niet pijnlijk, mogelijk wel wat hinderlijk. Een laborant en slaapverpleegkundige brengen sensoren en elektroden op het lichaam en op het hoofd van uw kind. De sensoren en elektroden worden aangesloten op een 'kleine computer' die uw kind tot het naar bed gaan bij zich draagt in een tasje. De ademhaling, de hartfunctie, de hersen-

activiteit en de bewegingen van uw kind worden zo gemeten. Het kan nodig zijn om uw kind tijdens de slaap te observeren. Dan worden met behulp van een infraroodcamera in de slaapkamer video-opnames gemaakt. In de nabijgelegen monitoringsruimte volgt een laborant of verpleegkundige bijzonderheden tijdens de slaap van uw kind. Naast slaaponderzoek is soms bloedonderzoek nodig.

Grip krijgen op het slaapprobleem van uw kind

Het is mogelijk dat een lichamelijke oorzaak een rol speelt bij het slaapprobleem van uw kind. Afhankelijk van de aard daarvan vinden diagnose, behandeling en begeleiding in Kempenshaege plaats of wordt uw kind doorverwezen naar elders.

De oorzaak van het slaapprobleem kan liggen in gedrag of gewoonten. Het is goed om te weten dat elk kind, ook een baby, kan leren om zonder hulp in slaap te vallen.

Via voorlichting over slaap bij kinderen, tips en zo nodig ondersteuning bij het inpassen van die kennis in uw benadering van uw kind, krijgt u zelf grip op de situatie. U en uw kind leren ander gedrag en gewoonten aan. Daarmee doorbreekt u de vicieuze cirkel van slecht slapen. Volharding en motivatie zijn daarbij belangrijke succesfactoren.

Tips voor lekker slapen

Zogenaemde slaaphygiënische adviezen maken altijd deel uit van de begeleiding van kinderen met slaapproblemen. Het gaat om relatief eenvoudige adviezen:

- Creëer een 'naar bed routine' van tien tot maximaal dertig minuten. Doe samen met uw kind iets wat beiden ontspant: een bad nemen, een verhaaltje lezen. Pas de routine elke dag op dezelfde manier toe en houdt u strikt aan de ervoor geplande tijd. Dat betekent dat u niet ingaat op verzoeken van uw kind om 'nog een slokje water', 'nog een extra knuffel' of 'nog een verhaaltje'.
- Houd regelmatige bedtijden aan. Breng uw kind elke dag op dezelfde tijd naar bed.
- Beperk één tot twee uur voor het slapen 'drukke' activiteiten. Daaronder vallen rennen, springen, stoeien, maar ook het bekijken van bepaalde televisieprogramma's en het doen van computerspelletjes.
- Zorg voor lichamelijke (buiten)activiteit overdag.
- Als uw kind wakker wordt, blijft roepen of huilen, past u steeds dezelfde aanpak toe: U gaat naar uw kind en stelt het gerust (met woorden, niet door het kind op te pakken). Na maximaal twee minuten verlaat u de slaapkamer. Blijft uw kind roepen of huilen, dan herhaalt u deze aanpak.

De tussenpozen worden steeds langer en u voert ze elke dag wat op.



Vormen van slaapstoornissen

Er zijn verschillende soorten slaapstoornissen. Sommige komen vooral bij kinderen voor, andere zijn hetzelfde als bij volwassenen.

- **verstoorde ademhaling tijdens de slaap (slaapapneu)**

Een verstoorde ademhaling tijdens de slaap leidt tot ademstilstanden die seconden tot enkele minuten kunnen duren en tientallen keren per uur kunnen optreden. Tijdens de ademstilstand geven de hersenen het signaal om weer te ademen. Het kind wordt dan, meestal onbewust, telkens een beetje wakker. De slaap werkt niet meer herstellend terwijl het lijkt alsof het kind gewoon doorslaapt.

Om de ademstilstanden te voorkomen, volstaat bij sommige kinderen het verwijderen van de keel- en/of neusamandelen. Dat gebeurt dan in een algemeen ziekenhuis. Ook kan een zogenoemd CPAP-apparaat nodig zijn. Dit apparaat verhoogt de luchtdruk in de keel- en neusholte en voorkomt zo afsluiting ervan. Er treden dan geen ademstilstanden meer op.

Als uw kind met een CPAP-apparaat moet slapen, is een goede begeleiding onontbeerlijk. Uw kind verblijft daarom enkele dagen in Kempenhaeghe. Gespecialiseerde verpleegkundigen leren uw kind om te gaan met het apparaat en zorgen er voor dat het goed past. Dankzij hun flexibiliteit wennen de meeste kinderen gelukkig goed aan het apparaat. Omdat de keelholte tijdens de groei nog vervormt, kunnen kinderen over een slaapapneu heen groeien.



- **langdurige slapeloosheid (insomnie)**

Er is sprake van langdurige slapeloosheid als het niet in slaap vallen, het niet kunnen doorslapen en/of het veel te vroeg wakker worden van een kind een maand of langer speelt, minimaal drie keer per week optreedt en klachten geeft overdag.

Het is belangrijk om eerst een lichamelijke oorzaak uit te sluiten. Als er geen lichamelijke oorzaak in het spel is, is het aanleren van ander gedrag de kern van de therapie. De begeleiding richt zich daarbij niet alleen op het kind, maar vooral ook op de ouder(s)/ verzorger(s).

- **overmatige slaperigheid overdag (hypersomnie)**

Buitensporige en onbedwingbare slaperigheid overdag – en in geval van narcolepsie plotselinge spierverlating – kunnen symptomen zijn van hypersomnie.

Kinderen met hypersomnie (of narcolepsie) zijn veelal aangewezen op medicijnen. De medicijnen genezen de aandoening niet maar onderdrukken de symptomen. Slaappauzes en een gestructureerde dagindeling dragen ook bij aan een beter functioneren en een betere ontwikkeling. Afhankelijk van de problematiek ondersteunt Kempenhaeghe niet alleen het kind maar ook de ouders in het omgaan hiermee. Overigens kan overmatige slaperigheid overdag, ook het gevolg zijn van een verstoorde nachtslaap ten gevolge van een lichamelijke oorzaak. In die gevallen is behandeling daarvan de eerste stap.



- **ongewoon gedrag en bewegingsstoornissen tijdens de slaap (parasomnie)**

Vreemd gedrag tijdens de slaap, vaak gepaard gaand met beweging kan leiden tot een slechte kwaliteit van de slaap. Mogelijk heeft het kind zelf geen enkel idee van het gedrag of van de bewegingen tijdens de slaap. Het ongewoon gedrag of de bewegingen kunnen uitingen zijn van goedaardige slaapfenomenen. Deze verdwijnen rond het twaalfde levensjaar. Ook kan er een lichamelijke oorzaak zijn of is er een verband met psychische problematiek.

Afhankelijk van de oorzaak wordt gezocht naar de best passende combinatie van begeleiding (bijvoorbeeld het aanleren van andere leefgewoontes met meer regelmaat en minder prikkels), ondersteuning (bijvoorbeeld ondersteuning bij de opvoeding of hulp op school) en medicatie.

Controle en afronding

Afhankelijk van de gestelde diagnose en de best passende behandeling of begeleiding blijft Kempenhaeghe u en uw kind ondersteunen of verwijst de arts uw kind juist door naar hulpverleners elders. Zodra dat verantwoord is, worden de contacten afgebouwd. In alle gevallen informeert Kempenhaeghe de verwijzer over de resultaten van de verrichte diagnostiek en de in gang gezette behandeling en begeleiding.

Meer informatie?

Deze brochure beschrijft in grote lijnen de zorgverlening van het Centrum voor Slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe op het gebied van slaapstoornissen bij kinderen. Hebt u vragen, dan kunt u contact opnemen via het secretariaat van de polikliniek, T (040) 227 91 92 (locatie Heeze) en T (0162) 481 800 (locatie Oosterhout) of E csgsecr@kempenhaeghe.nl.

Disclaimer: Aan de informatie in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Auteursrechten voorbehouden.

Kempenhaeghe

Sterkselseweg 65
5591 VE Heeze
T (040) 227 90 22
E info@kempenhaeghe.nl
W www.kempenhaeghe.nl

Postadres:
Postbus 61
5590 AB Heeze

Kempenhaeghe Locatie Hans Berger Kliniek

Muldersteeg 6
4901 ZG Oosterhout
T (0162) 481 800
E info@kempenhaeghe.nl
W www.kempenhaeghe.nl

Postadres:
Postbus 250
4900 AG Oosterhout

