

Slaapdeskundigen over de therapeutische waarde van slaap

Beter slapen in het ziekenhuis én thuis

Dat slaap belangrijk is voor (zieke) kinderen zal niemand betwisten. Toch krijgt een goede nachtrust lang niet altijd de aandacht die ze verdient. Niet op de afdeling en niet in de spreekkamer. Kinderarts-somnoloog Nicole Wolters en slaaponderzoeker Olaf Verschuren leggen uit hoe we meer oog kunnen hebben voor de helende werking van slaap.



Piepende medische apparaten, rinkelende telefoons, medewerkers die iets te luidruchtig overleggen, kunstlicht, huilende kinderen en routinecontroles... Het is niet zo gek dat veel kinderen in het ziekenhuis een slaapepbrek oplopen. Terwijl ze die nachtrust juist zo hard nodig hebben.

‘Slapen stimuleert het immuunsysteem, zorgt dat afvalstoffen worden opgeruimd, bevordert de aanmaak van verschillende hormonen en maakt dat we ervaringen verwerken en opslaan in de hersenen.’ Kinderarts-somnoloog Nicole Wolters somt moeiteloos op wat slaap ons oplevert. ‘Het lichaam krijgt rust om fysiek en mentaal te herstellen en de batterij weer op te laden. We weten dat kinderen die slecht slapen last kunnen krijgen van concentratieproblemen en prikkelbaarheid, en dat hun afweer achteruit gaat. Zieke kinderen met een slaaptekort hebben bovendien vaker last van pijn en angst. Slaap ondersteunt dus niet alleen vitale lichaamsfuncties, het heeft een heilzame invloed op ons hele gestel.’

Kinderslaapcentrum

Wolters zette tien jaar geleden het Kinderslaapcentrum op bij Ziekenhuisgroep Twente (ZGT) en volgde de internationale opleiding tot somnoloog. ‘Als kinderartsen

Nicole Wolters:

‘De verpleegkundigen en pedagogisch medewerkers bewaken het slaapwaak-ritme van de kinderen’



Cetty Images

signaleerden wij steeds vaker slaapproblemen bij kinderen en aangezien ZGT al sinds 1993 een slaapcentrum voor volwassenen had, was dat een logische stap. Slaap is typisch een multidisciplinair terrein. We werken nauw samen binnen een team van professionals die expertise meebrengen vanuit hun eigen vakgebied: kinderpsychologen, neurologen, slaapfetherapeuten, verpleegkundig specialisten, pedagogisch medewerkers, longartsen, KNO-artsen en een somnotechnoloog. Het Kinderslaapcentrum biedt integrale diagnostiek en behandeling bij ernstige en/of complexe slaapproblemen en -stoornissen. Daarmee voorzien we regionaal in een behoefte.'

Biologische klok

Dankzij al die interne expertise is ook de aandacht voor het slaapklimaat in het ziekenhuis flink aangewakkerd. Op de neonatologie zijn licht en geluid gedempt. Couveuses worden afgedekt met een deken om de slaap van pasgeborenen zo min mogelijk te verstoren. En sinds vorig jaar introduceerde de kinderafdeling ontwikkelingsgerichte zorg. Wolters: 'Dat betekent dat we naast de uitgangspunten van kindgerichte zorg onze werkprocessen zoveel mogelijk afstemmen op het ritme van het individuele kind. Hoeveel slaap een kind precies nodig heeft, is natuurlijk afhankelijk van de leeftijd en individuele slaapproefbehoefte. We laten kinderen slapen en doen bloedafname of controles als het kind wakker is. Bij de grotere kinderen proberen we ervoor te zorgen dat ze overdag voldoende daglicht en beweging krijgen en dat het 's avonds stil en donker is. Zo houden we de biologische klok en daarmee de productie van het hormoon melatonine in balans. De verpleegkundigen en pedagogisch medewerkers zijn hierbij de cruciale schakel. Zij bewaken het slaapwaak-ritme van de kinderen.'

Topsport

Kinderen 's nachts of 's ochtends vroeg wakker maken omdat het protocol dat vereist of het dagprogramma begint? 'Helaas

Vereniging Kind en Slaap

In 2014 richtten kinderartsen-somnologen Sigrid Pillen en Tom van Mierlo de interdisciplinaire werkgroep Kind en Slaap op. De werkgroep ging in 2015 door als vereniging en telt inmiddels ruim 100 leden uit diverse disciplines. De vereniging organiseert themabijeenkomsten, draagt bij aan congressen en verzorgt een deel van de International Sleep Medicine Course (de internationale opleiding tot somnoloog). In 2017 presenteerde de vereniging de richtlijn Gezonde slaap tijdens het NVK Congres.

is dat vaak de praktijk,' stelt Olaf Verschuren. 'Maar idealiter zou je kinderen moeten laten uitslapen in het ziekenhuis of behandelcentrum.' Verschuren is senior onderzoeker bij het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde UMCU/ De Hoogstraat. Hij is gespecialiseerd in slaaponderzoek bij kinderen met cerebrale parese met het oog op optimale revalidatieprogramma's. 'Veel inzichten halen we uit de topsport, een sector die voorop loopt als het gaat om het vinden van de balans tussen inspanning en herstel. Voldoende en goede slaap blijkt daarbij cruciaal te zijn. Hoe beter je slaapt hoe beter je presteert. Vandaar dat voetballers als Cristiano Ronaldo een slaapcoach hebben en Tour de France-wielrenners hun eigen matrassen meenemen en afspraken maken over de afstemming van de aircó op hun kamer.'

Onderdeel behandeling

De fysieke en mentale inspanning die zieke, herstellende of revaliderende kinderen leveren, is ook een soort topsport, vindt Verschuren. 'Om daarvan bij te komen hebben ze extra slaap nodig. In de eerste uren van de slaap produceert het lichaam groeihormoon. Dat zorgt bij kinderen voor groei maar ook voor herstel van weefsel. In het tweede deel van de nacht vindt de hersenontwikkeling plaats bij kinderen; ze verwerken hun (leer)ervaringen van overdag en slaan die op in het geheugen. Bovendien zorgt slaap ervoor dat kinderen beter bestand zijn tegen stress en pijn. Ik zie slaap daarom als een essentieel onderdeel van de behandeling.' ▶

‘Denk niet: slapen is zonde van mijn tijd’

‘Kwart Nederlanders slaapt slecht’. ‘Zes procent tieners gebruikt melatonine’. Er was deze zomer veel aandacht voor slaap in de media. Chronobioloog Marijke Gordijn geeft achtergronden en legt uit hoe drukke kinderartsen beter over hun eigen slaaphygiëne kunnen waken.

Volgens het CBS kampte in 2018 24 procent van de Nederlanders boven de 25 jaar met slaapproblemen; een toename van drie procent ten opzichte van 2017. Maar of slaapproblemen inderdaad toenemen in ons land, durft Gordijn niet te stellen. ‘Dat zou je langduriger moeten meten. Wel zie ik dat er meer aandacht is voor slaap en onze biologische klok. Misschien mede omdat de Nobelprijs voor geneeskunde in 2017 aan drie chronobiologen is toegekend.’ Gordijn is onderzoeker humane chronobiologie bij de RUG en richt zich met name op het slaapwaakritme van de mens. Daarnaast is ze directeur van Chrono@Work, dat inzichten uit het vakgebied aanwendt voor toegepast onderzoek, educatie en advies.

24-uurs economie

Het slaapwaakritme staat volgens Gordijn onder druk in onze 24/7-economie. ‘Meer en meer mensen werken ’s nachts. Niet alleen in ziekenhuizen maar ook bij de vele webwinkels die bestellingen, gedaan tot 24 uur, de volgende ochtend willen bezorgen. Je kunt je afvragen hoe noodzakelijk dat is. Daar komt bij dat we meer blootstaan aan blauw kunstlicht in de avond en later naar bed gaan omdat we ons maar moeilijk kunnen afsluiten van alle interactieve media. Al die ontwikkelingen hebben impact op onze biologische klok en dragen bij aan het ontstaan van slaapproblemen.’

Melatonine

Ook de jeugd lijkt hier last van te hebben. Uit langlopend bevolkingsonderzoek Generation R in Rotterdam blijkt dat maar liefst zes procent van de jonge tieners wekelijks melatonine gebruikt als hulpmiddel bij het slapen. Gordijn is daar kritisch over. ‘Melatonine is belangrijk voor onze biologische klok maar het is geen “slaaphormoon”. Bij verkeerd gebruik kan het juist tot slapeloosheid leiden. Wel kan melatonine in een lage dosering en op het juiste moment ingenomen, helpen bij het herstellen van het ritme van de biologische klok als dat het probleem is. Soms wordt het gebruikt omdat het een kortdurende slaperigheid geeft, waardoor drukke kinderen wat makkelijker in slaap komen. Maar of je daarvoor zo’n pil wilt gebruiken? Melatonine heeft dus een specifiek en beperkt werkingsgebied, maar helaas is het vrij verkrijgbaar in de supermarkt.’

Frequente diensten

Met hun drukke baan en frequente diensten behoren kinderartsen zelf ook tot de risicogroep voor slaapproblemen. Wat doet het met je als je niet optimaal slaapt? Gordijn: ‘Slaaptkort maakt je minder alert. Je kunt niet zo goed improviseren en zult meer op je routine terugvallen. Ook ben je sneller geïrriteerd en dat beïnvloedt het samenwerken. Wordt het slaaptkort chronisch, dan liggen ernstiger klachten op de loer. Zo is er een duidelijk verband tussen het ontstaan van hart- en vaatziekten en diabetes.’

Tips

Tips heeft Gordijn ook: ‘Geef prioriteit aan je slaap, zeker na de nachtdienst. Een powernap is bewezen effectief om toch goed te blijven functioneren in een nachtdienst of na een verstoorde slaap. En houd rekening met je voeding. Eet ’s nachts zo min mogelijk en als je echt honger krijgt neem dan eiwitten en/of vezels in plaats van suikers. De biologische klok is niet geprogrammeerd om ’s nachts je eten te verteren en dit is vooral slecht voor je suikerspiegel. Belangrijk is ook om overdag aan stressreductie te doen door af en toe een korte pauze te nemen. Want als je de hele dag loopt te buffelen, kun je niet verwachten dat je zomaar de knop om kunt zetten als je gaat slapen. Tot slot: denk niet: slaap is zonde van mijn tijd. Slapen is heerlijk en net zo wezenlijk als gezond eten en voldoende bewegen.’



Olaf Verschuren:

‘In de Beweegrichtlijnen 2017 wordt met geen woord gerept over slaap. Een gemiste kans’

Verschuren vindt het vreemd dat er binnen de gezondheidszorg wél veel aandacht is voor beweging maar niet voor slaap. ‘Die twee horen echt bij elkaar. Je hebt voldoende beweging nodig om goed te kunnen slapen en je hebt slaap nodig om te herstellen van je inspanningen. Dat besef is in Nederland nog onvoldoende doorgedrongen. In Canada en Australië wordt beweging als een continuüm gezien waarin inspanning en slaap in balans moeten zijn. Maar in de Beweegrichtlijnen 2017 van de Gezondheidsraad wordt met geen woord gerept over slaap. Een gemiste kans.’

Ongezonder slaapgedrag

Niet alleen tijdens een opname, ook thuis moeten (zieke) kinderen goed kunnen slapen. Het is een onderwerp dat in de spreekkamer niet altijd de aandacht krijgt die het verdient. Dat komt, volgens Wolters, omdat kinderartsen tijdens hun opleiding vrijwel niets meekrijgen over slaap. ‘Ze voelen zich niet altijd vertrouwd met het onderwerp. Terwijl frequent voorkomende klachten bij kinderen zoals ADHD, buikpijn, hoofdpijn, oorpijn en chronische verkoudheid zowel het gevolg als de oorzaak kunnen zijn van slecht slapen.’

Hoe slaapt het kind en hoe lang? Valt het makkelijk in slaap? Wordt het vaak wakker? Heeft het nachtmerries? Beweegt het veel in zijn slaap? Is het overdag uitgerust? Snurkt het kind? Wolters pleit ervoor dat kinderartsen tijdens hun opleiding meer leren over de samenhang tussen ziekte en slaap en dit aspect beter leren uitvragen. ‘In sommige gevallen zou beter slapen wel eens de sleutel kunnen zijn. Veel slaapproblemen zijn het gevolg van ongezond slaapgedrag en kun je vaak effectief aanpakken met een aantal simpele slaaphygiënerregels (zie kader, red.) of, in ernstiger gevallen, met ondersteuning van een slaap- of gedragstherapeut.’

Niet elk slaapprobleem is echter een kwestie van gedrag, waarschuwt Wolters. ‘Er kan ook sprake zijn van een slaapstoornis zoals een biologische klokstoornis, narcolepsie of *restless legs*. Dat los je niet op met een gedragsmatige aanpak. In dat geval is ondersteuning vanuit een andere discipline wenselijk – of doorverwijzing naar een kinderslaapcentrum.’ ■



Belangrijkste slaaphygiënerregels:

- Vaste tijden voor slapen en opstaan (slaapschema)
- Een rustig bedritueel
- Een donkere, stille en koele slaapkamer (16-18°C)
- Voldoende sport en beweging
- Voldoende daglicht (naar buiten) om het bioritme te ondersteunen
- Beperk beeldschermgebruik (zeker voor het slapen)
- Geen zware maaltijd voor het slapen (eventueel een lichte snack)
- Vermijd cafeïne houdende drankjes 6 uur voor het slapen
- Vermijd te veel of te lange dutjes overdag



UMCUtrecht en De Hoogstraat maakten een kort informatief filmpje over slapen in ziekenhuizen én een concreet actieplan hoe dit te verbeteren. Kijk op Onlinedocu.nl/slaap