



- ① Prof. dr. Stijn Verhulst,
diensthoofd kindergeneeskunde
- ② Prof. dr. Kim Van Hoorenbeeck, kinderarts
en coördinator kinderobesitasteam



Narcolepsie: slaapaanvallen overdag

Als tieners overdag in slaap vallen, komt dat meestal door vermoeidheid of slaapgebrek. Heel uitzonderlijk is er sprake van narcolepsie, een ziekte waarbij iemand overdag geregeld een oncontroleerbare slaapdrang heeft. Wees vooral op je hoede als:

- je zoon of dochter aan plotse slaapaanvallen lijdt, maar zich de rest van de dag uitgerust voelt.
- je kind de neiging heeft om tijdens een lachbui door zijn benen te zakken.
- hij of zij erg levendige dromen heeft bij het inslapen.
- de extreme slaperigheid aanhoudt ondanks een normale nachtrust.

Artsen kunnen de diagnose stellen aan de hand van een slaaponderzoek en aanvullende onderzoeken. Doordat de symptomen banaal lijken, duurt het soms jaren voor de diagnose aan het licht komt. Narcolepsie is niet te genezen, maar met medicatie die de slaperigheid onderdrukt, kunnen de patiënten een normaal leven leiden.

Slapen kun je leren

Slaapcentrum voor kinderen

Van kinderen met slaapapneu tot tieners die pas in het holst van de nacht inslapen: het slaapcentrum voor kinderen helpt ze weer aan een goede nachtrust.

Het slaapcentrum voor kinderen krijgt dagelijks patiënten en ouders over de vloer die met de handen in het haar zitten. Ouders die uitgeput zijn omdat hun baby of peuter hen 's nachts uren wakker houdt. Kinderen met gedrags- en concentratieproblemen. Tot en met tieners die geregeld school missen, omdat ze pas om 3 uur 's nachts de slaap kunnen vatten. 'Slaapproblemen

bij kinderen komen vermoedelijk niet meer voor dan vroeger', zegt prof. dr. Stijn Verhulst, diensthoofd kindergeneeskunde. 'Maar ze hebben een grotere impact, doordat beide ouders meestal gaan werken en die slapeloze nachten dus zwaar doorwegen. De ouders zoeken daarom sneller hulp.'

Slaapapneu: altijd snel aanpakken

Elke leeftijd kent z'n eigen slaapproblemen. Nogal wat peuters en kleuters slapen moeilijk in of kunnen de slaap niet opnieuw vatten als ze 's nachts wakker worden. Bij veel lagerschoolkinderen ligt angst aan de basis van het moeilijk inslapen, maar ook problemen als slaapwandelen, hoofdbonken en nachtelijke paniekaanvallen



Tijdens een slaaponderzoek worden allerlei zaken gemeten, van het zuurstofgehalte in het bloed tot de hersenactiviteit.



komen voor. Tiensers hebben dan weer vaak last van een veranderend bioritme, waardoor ze pas heel laat in slaap vallen.

De meest voorkomende medische oorzaak van slaapproblemen bij kinderen is slaapapneu, een slaapgebonden ademhalingsstoornis waarbij het kind 's nachts regelmatig even stopt met ademen. Dat kan onder meer het gevolg zijn van overgewicht, vergrote amandelen, poliepen of een onderliggende ziekte die gepaard gaat met spierzwakte. 'Slaapapneu moet je altijd snel aanpakken: het verstoort niet alleen de slaap, maar kan op termijn ook schadelijke gevolgen hebben, zoals een verstoorde groei, slechtere schoolresultaten, een hoge bloeddruk of zelfs beginnende diabetes', legt Verhulst uit.



Elke leeftijd kent zijn eigen slaapproblemen

Vier artsen in één keer

De dienst kindergeneeskunde behandelt slaapapneu multidisciplinair, samen met de neus-keel-oorartsen, de mond-, kaak- en aangezichtschirurg en de orthodontist. Prof. dr. Kim Van Hoorenbeeck: 'Sinds kort hebben we voor complexe gevallen een multidisciplinaire raadpleging, waarbij de patiënt gelijktijdig vier artsen van de verschillende diensten ziet. Zo komen we sneller tot een oplossing.' Soms volstaat het dat het kind gewicht verliest.

Andere patiënten moeten een ingreep ondergaan of komen in aanmerking voor CPAP, een behandeling waarbij ze 's nachts lucht krijgen toegediend onder licht verhoogde druk. Het slaapcentrum behandelt ook patiënten met narcolepsie (zie kaderstuk). 'Verder zien we wel eens kinderen bij wie het slaapprobleem samenhangt met rusteloze benen of nachtelijke jeuk door eczeem', zegt Verhulst.

Een nachtje in het ziekenhuis

Een slaaponderzoek gebeurt vooral bij kinderen met slaapapneu, maar bijvoorbeeld ook bij een vermoeden van narcolepsie, bij nachtelijke epilepsie, of als de artsen geen oorzaak kunnen

vinden voor het slaapprobleem. 'We beschikken over een apart slaapcentrum voor kinderen met vijf bedden. De kinderen slapen dan een nacht in het ziekenhuis, waarbij wij alles meten wat je maar kunt bedenken: ademhaling, hartritme, bloeddruk, zuurstofgehalte in het bloed, spieractiviteit, hersenactiviteit ... En we maken ook een video-opname', licht Verhulst toe.

Verboden uit te slapen

Als blijkt dat er een medische oorzaak is voor het slecht slapen, kan het kind terecht bij de kinderarts, kinderpneumoloog, neus-keel-oorarts of kinderneuroloog, afhankelijk van het precieze probleem. 'Maar bij het overgrote deel van onze patiënten bestaat →

Kleine kinderen hebben vaak niet geleerd om alleen in te slapen

→ de behandeling uit begeleiding, waarbij de ouders en het kind hun gedrag leren aanpassen', zegt Van Hoorenbeek. 'Als kleine kinderen niet alleen kunnen inslapen, is dat bijna altijd omdat ze dat simpelweg nooit hebben geleerd. Het kan ook helpen om een vast slaapritueel te creëren, afleiding in de slaapkamer te voorkomen ... Bij tieners is het vaak nodig om hun bestaande waak- en slaapritme opnieuw normaal te krijgen. Dat vraagt zeker in het begin veel discipline, omdat de tiener bijvoorbeeld consequent elke ochtend vroeg moet opstaan, ook als hij maar om 3 uur is ingeslapen. Eens er weer een normaal slaappatroon is, mogen die regels opnieuw wat losser.'

Na de eerste oppuntstelling gebeurt de begeleiding door een van de slaapverpleegkundigen. Dat verloopt langzaam, volgens een stappenplan. Bij kinderen met angst of andere psychische problemen is soms psychotherapie of relaxatietherapie de oplossing. Verhulst: 'Medicatie komt er maar af en toe aan te pas, maar het kan nuttig zijn. Voor tieners schrijven we al eens tijdelijk melatonine voor, het hormoon dat ervoor zorgt dat we slaperig worden. En kinderen nemen soms een tijdje antihistaminica in, medicatie tegen allergie, omdat die een slaapverwekkend effect hebben. Dat kan helpen om een moeilijke periode te overbruggen.'

Motivatie geeft de doorslag

Zeker als het slaapprobleem om een aanpassing van gewoonten vraagt, staat of valt het succes met de motivatie van het kind en de ouders. 'Veel mensen komen naar hier in de overtuiging dat er een medisch probleem is', vertelt Van Hoorenbeek. 'Die vragen vaak expliciet om een slaaponderzoek en hopen op een snelle oplossing met medicatie. Als dan blijkt dat ze hun vertrouwde routine moeten omgooien, is dat even slikken. Want dat vraagt tijd en moeite.' Gedrag veranderen is vaak moeilijk. 'Maar als de ouders en het kind honderd procent voor de behandeling gaan, is de kans op succes heel groot', besluit Van Hoorenbeek. ☉

Kayden (bijna 3 jaar) raakte niet in slaap zonder mama

'Na een week sliep hij vlot in'

Mama Michelle: 'Vanaf zes maanden raakte Kayden enkel in slaap als ik erbij was, en dan nog met veel moeite. Doordat hij ook 's nachts vaak wakker werd, raakte ik doodop. Op de duur liet ik hem in mijn bed slapen, ook al vond ik dat zelf maar niks. Ik lag vaak uren naast hem voor hij sliep. Toen hij 2,5 jaar was, trokken we naar het kinderslaapcentrum van het UZA. Uit het slaaponderzoek kwam niets abnormaals naar voor.

Verpleegkundige Els zei me dat het pro-

bleem bij mij lag. Dat kwam aan, maar het is onze redding geweest. Op haar advies liet ik hem weer in zijn eigen bed inslapen. Ik bleef ernaast zitten, met mijn hand in zijn bedje. In het begin huilde hij veel, maar na een week sliep hij vlot in. Hij voelt dat ik niet meer toegeef: dat maakt het verschil.

We gaan nog af en toe bij Els langs en het is de bedoeling dat Kayden uiteindelijk alleen inslaapt. Maar ik ben al ontzettend blij met dit resultaat.'



Beter slapen begint hier

Slaapproblemen bij kinderen komen vaak voor. Dikwijls is er geen medische oorzaak en bestaat de behandeling onder andere uit gewoonten aanpassen.

WOELIGE NACHTEN

30 %

heeft wel eens nachtmerries

25 %

van de kinderen jonger dan tien slaapwandelt

23 %

krijgt ooit slaapproblemen

10 %

heeft last van tandenknarsen

Laat je kind **1** overdag voldoende bewegen.

Als je kind 's nachts huilt, troost het maar hou het saai en kort. Maak zo weinig mogelijk licht en geen lawaai. **2**

Zorg voor een **vast ritme:** altijd op hetzelfde uur gaan slapen en opstaan. **3**

4 Kies een vast **slaapritueel:** tanden poetsen, pyjama aan en een verhaaltje.

5 Ban smartphone en tablet een uur voor het slapengaan en hou ze uit de slaapkamer.

6 Vermijd prikkels en afleiding in de slaapkamer

Voldoende daglicht overdag zorgt voor een betere nachtrust. **7**

