

## Problemen bij (in)slapen – Melatonine onderzoek

### Inleiding

Op meerdere manieren kan het dag-/nacht-ritme bij de mens verstoord raken. Mensen die in ploegendienst werken en overdag moeten slapen, hebben last van een 'verschoven' levenspatroon ten opzichte van het ritme dat hun biologische klok aangeeft. Overdag slapen is moeilijker dan 's nachts.

Ook tijdens of na verre reizen oost- of westwaarts door verschillende tijdzones raakt de biologische klok van slag. Mensen kunnen dan enkele dagen last krijgen van onder andere vermoeidheid, prikkelbaarheid, maar ook van stoornissen in de concentratie, aandacht en geheugen. Dit noemen we een 'jetlag'. Ook medicijnen, slechte leefgewoonten en bepaalde aandoeningen kunnen invloed uitoefenen op het dag-/nachtritme. De biologische klok kan ook van nature te vroeg of te laat zijn afgesteld. Het is mogelijk het slaap-waakritme te verschuiven. Dit kan onder andere met behulp van melatoninetoediening of met behulp van licht.

### Wat doet melatonine?

De mens beschikt over een inwendige klok, die in belangrijke mate het tijdstip van inslapen en ontwaken reguleert. Deze biologische klok wordt ingesteld door melatonine dat door de pijnappelklier in de hersenen wordt geproduceerd zodra het donker wordt. Om in te kunnen slapen is een bepaalde hoeveelheid melatonine nodig. Daglicht legt de melatonineproductie stil zodat we weer ontwaken. Melatonine zorgt dus voor een goede afstemming van onze biologische klok op de dag/nacht afwisseling. Deze afstemming gebeurt niet voor iedereen op dezelfde manier, waardoor er mensen zijn die vooral 's ochtends of 's avonds goed functioneren.

### De speeksel-melatoninetest

De slaap-/waakspecialist heeft u of uw kind geadviseerd een speeksel-melatoninetest te doen. Op basis daarvan kan hij/zij bepalen of in uw geval inname van extra melatonine een oplossing zou kunnen zijn voor uw inslaapproblemen.

Het onderzoek kunt u zelf thuis doen; de benodigdheden hiervoor krijgt u mee in een ZGT polymed-etui. De test wordt geanalyseerd door het laboratorium van Medlon.

Voor het uitvoeren van de test moet u gedurende vastgestelde tijdstippen, één minuut op een watje kauwen. Dit gebeurt op door de slaap-/waakspecialist vastgestelde tijdstippen. Voor u is van toepassing:

- melatonine curve 1  
20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00 uur
- melatonine curve 2  
19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 uur
- melatonine curve 3  
17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00 uur
- 24-uurs curve  
17.00, 19.00, 21.00, 23.00, 01.00,  
03.00, 05.00, 07.00, 09.00, 11.00,  
13.00, 15.00 uur.
- bijzondere curve  
tijdstip 1 .....uur  
tijdstip 2 + 1 uur  
tijdstip 3 + 2 uur  
tijdstip 4 + 3 uur  
tijdstip 5 + 4 uur

Voor een uitgebreide handleiding voor het uitvoeren van de test verwijzen wij u naar de informatie in het Polymed-etui.

## Behandeling met melatonine

Als er uit de speeksel-melatoninetest een afwijkend resultaat komt, kunnen we over gaan tot behandeling met melatonine of lichttherapie. Melatonine kan worden gegeven wanneer men niet goed kan slapen, doordat het dag-/nachtritme verstoord is of melatonine in een te kleine hoeveelheid of niet op het juiste tijdstip wordt afgescheiden. Dergelijke verstoringen kunnen vaak opgelost worden door op het juiste moment melatonine in te nemen. Dit moment van inname is afhankelijk van het tijdstip van afgifte van het eigen melatonine. Dit zal dan eerst moeten worden bepaald met de speeksel-melatoninetest.

## Gebruik van melatonine

Het is van groot belang dat u aan de voorschrijvende arts meldt welke geneesmiddelen nog meer worden gebruikt. Er zijn geneesmiddelen die niet samengaan met melatonine. Bovendien zijn er geneesmiddelen die een verstoord dag-/nachtritme kunnen geven. Staken of inname op een ander tijdstip (in overleg met de arts die het middel heeft voorgeschreven) kan al een vermindering van de klachten geven. Een 'niet geregistreerd geneesmiddel' wordt niet altijd vergoed door de zorgverzekeraar. Melatonine wordt dan ook meestal niet vergoed. Informeer bij uw zorgverzekeraar onder welke omstandigheden melatonine wel vergoed wordt.

## Bijwerkingen

Over het algemeen wordt melatonine goed verdragen en geeft het weinig bijwerkingen. Bijwerkingen die wel eens vermeld worden zijn:

- slaperigheid;
- hoofdpijn;
- misselijkheid;
- duizeligheid;
- diarree;
- onrustige benen en soms wat heftiger dromen.

Indien deze of andere bijwerkingen optreden dan is het aan te raden om deze met de arts of verpleegkundig specialist te bespreken.

Bij vragen is het mogelijk contact op te nemen met het secretariaat van het ZGT centrum voor slaapgeneeskunde. Zij zijn bereikbaar op werkdagen tijdens kantooruren, telefoonnummers:

- ZGT locatie Almelo: 088 708 43 20
- ZGT locatie Hengelo: 088 708 52 79.

Of via polikliniek kindergeneeskunde, telefoonnummer ZGT Hengelo: 088 708 53 15.