

Problemen bij (in)slapen bij kinderen – Melatonine onderzoek

Het dag-/en nachtritme van kinderen kan door meerdere oorzaken verstoord raken. Medicijnen, bepaalde leefgewoonten en aandoeningen kunnen invloed uitoefenen op het dag-/nachtritme. Uw kind kan last krijgen van vermoeidheid, prikkelbaarheid, maar ook van stoornissen in de concentratie en aandacht.

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 en/of met behulp van licht.

Wat doet melatonine?

Iedereen 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 de biologische klok van uw kind op de dag/nacht afwisseling.

De speeksel-melatoninetest

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

Het onderzoek kunt u zelf thuis samen met uw kind 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 uw kind, gedurende vastgestelde tijdstippen, één minuut op een watje kauwen. Dit gebeurt op door de slaap-/waakspecialist vastgestelde tijdstippen.

- 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 1uur
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 uw kind 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.

Voor uw kind is van toepassing:

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

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 door uw kind. 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;
- 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.

Ziekenhuislocatie Hengelo,
telefoonnummer 088 708 52 79.

Of via polikliniek kindergeneeskunde
Ziekenhuislocatie Hengelo,
telefoonnummer 088 708 31 20.