

'CHRONISCH SLECHT SLAPEN VERERGERT ADHD-SYMPTOMEN'

Slaapproblemen komen veel voor bij kinderen met ADHD. Met een 'social jetlag' en verergering van symptomen tot gevolg. Melatoninetabletten in de avond en lichttherapie in de ochtend kunnen uitkomst bieden, zegt **Sandra Kooij**, psychiater en expert op het gebied van ADHD.

TEKST: RENATE VAN DER ZEE FOTO: GETTY IMAGES

Sandra Kooij: 'Ik behandel al twintig jaar mensen met ADHD en het viel mij al snel op dat bijna al mijn patiënten met slaapproblemen worstelden. Ze hadden ook bijna allemaal hetzelfde slaapprobleem: moeite met op tijd inslapen. Dat was opvallend, want er zijn veel verschillende slaapproblemen. Zo'n tachtig procent van de mensen met ADHD heeft wat we noemen een 'verlate slaafase'. Normaal gesproken gaan volwassenen voor twaalf uur naar bed en kunnen ze meestal snel inslapen. Maar een ADHD'er slaapt vaak niet voor twee, drie uur 's nachts. Meestal hebben ze dat probleem al vanaf de kindertijd. Bij kinderen wordt dat 'bedtime resistance' genoemd en die arme kinderen liggen dan uren naar het plafond te staren of zitten stiekem onder de

dekens op hun telefoon te kijken - waardoor ze zeker niet eerder in slaap vallen, want het licht van hun beeldscherm houdt hen wakker.'

Hoe komt het dat mensen met ADHD zo'n moeite hebben met inslapen?

'We denken dat daar een biologische oorzaak voor is. Ze kunnen niet eerder slapen omdat hun slaaphormoon, melatonine, nog niet op peil is. Die melatonine behoort bij volwassenen om half tien 's avonds een piekje te bereiken. Maar bij de meeste ADHD'ers is die melatoninepiek om één uur 's nachts nog niet bereikt. Je kunt melatonine meten in speeksel en dat hebben we gedaan bij veertig mensen met ADHD. Gemiddeld bleek de melatonine bij die mensen anderhalf uur later te pieken dan bij mensen zonder ADHD. Dat is echt heel afwijkend. Dat verklaart dus waarom op tijd inslapen voor ADHD'ers hun leven lang een probleem kan zijn. Want die mensen moeten doorgaans 's ochtends wél vroeg op om naar hun werk of naar school te gaan.

Ze komen dus elke dag slaap te kort. Wat zij meemaken, noemen we een 'social jetlag'. Ze beleven een chronische jetlag omdat hun dagen nachtritme niet synchroon loopt met het ritme van de wereld om hen heen.'

De gezondheidsconsequenties van te weinig slaap kunnen ernstig zijn, daar komen wetenschappers de laatste tijd steeds meer achter.

'Melatonine beschermt tegen kankerontwikkeling. Als je chronisch slaapttekort hebt, maak je te kort melatonine aan en dan ben je minder beschermd tegen kanker. Het was echt een wake-up call voor mij toen ik daar achter kwam. Ik dacht: mijn patiënten zouden dus een groter risico kunnen lopen op kanker. Dat was voor mij een reden om me intensief in de materie te verdiepen. Slaapgebrek wordt ook

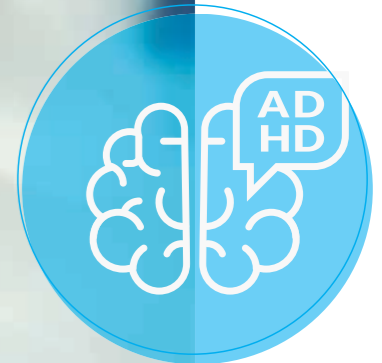
geassocieerd met overgewicht. Na één nacht van twee uur slaapgebrek veranderen je eetlusthormonen al en krijg je een grotere eetlust. Je kunt jezelf ook slechter beheersen als je slaapttekort hebt en dan kun je heel makkelijk eetbuien krijgen. Dat gebeurt bij tachtig procent van mijn patiënten. Vaak schommelt hun gewicht

sterk. Die mensen proberen af te vallen, maar komen snel weer aan want ze blijven te kort slapen en hun eetlust blijft ontregeld. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft jaren geleden al gezegd: slaapttekort is een risicofactor voor obesitas. En voor suikerziekte, want dat is een gevolg van obesitas. Uit onderzoek blijkt ook dat mensen met

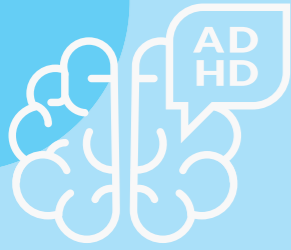
ADHD vaker overgewicht hebben en dat slaapproblemen daarbij een rol spelen.'

Van slaapttekort krijg je ook ADHD-achtige symptomen.

'Als je te weinig slaapt, ben je drukker, prikkelbaarder en slechter geconcentreerd. Dat weet iedereen uit eigen ervaring. Daarom zijn er >



**DIE ARME KINDEREN
LIGGEN IN BED UREN NAAR
HET PLAFOND TE STAREN**



mensen die zich afvragen: is slaaptkort niet de oorzaak van ADHD? Ik denk niet dat dat zo is, slaapbrek verklaart niet alle ADHD-symptomen. Maar slecht slapen leidt wel tot een versterking van de symptomen. Daarom alleen al is het belangrijk om wat aan die slaapproblemen te doen.'

Wat kunnen we doen?

'Allereerst is het belangrijk dat mensen weten wat een goede slaaphygiëne is: vroeg naar bed en vroeg op, het liefst elke dag op dezelfde tijd. Niet uitslapen in het weekend, geen dutjes overdag, maar een vast ritme aanhouden. Dat is voor ADHD'ers bijna onmogelijk, want dat is nou juist hun cruciale probleem: ze kennen geen regelmaat. Niet in eetlust, niet in

activiteiten en niet in slaap. We moeten dus tegen de natuur van mensen met ADHD in werken om te zorgen dat ze gezond blijven. Dat is nogal wat.

Wat we doen is dit: we geven deze mensen 's avonds melatonine om hun slaapritme naar voren te halen. Zo proberen we hun inslaaptijd van drie uur 's nachts naar elf uur 's avonds te krijgen. Die melatonine werkt heel goed: mijn patiënten slapen duidelijk eerder in. De dosis is vrij hoog, drie milligram, maar we zijn aan het kijken of het ook met minder kan. We doen er uitgebreid onderzoek naar, waar we trouwens nog patiënten voor zoeken.

's Ochtends geven we deze mensen licht. Daarmee zetten we het ochtendritme vast. Ze krijgen lichttherapie, dat is dezelfde therapie die mensen met een winterdepressie krijgen. Mensen met ADHD blijken trouwens ook tien keer zo vaak last te hebben van een winterdepressie als mensen zonder ADHD. Dat is niet toevallig. Je stemming verslechtert als je laat slaapt.

Die lichttherapie is heel simpel. Op een vaste tijd tussen half acht en half negen 's morgens ga je voor een speciale lichtbron zitten. Mensen kunnen dit zelf doen. Wat je ervoor nodig hebt, is een lichtbak met wit licht dat *energy-light* heet, van 10.000 lux. Die zet je op twintig centimeter afstand van je ogen en daar ga je een halfuur voor zitten. Je doet dat elke ochtend, ongeveer drie weken lang. Als je daarna je slaapritme kunt handhaven met slaaphygiëne is dat fijn. Als je terugvalt, kun je de lichttherapie herhalen. Er zijn nu ook speciale lichttherapiebrillen, die ben ik aan het uitproberen.'

Zijn er ook dingen te zeggen over slaapproblemen bij kinderen met ADHD?

'Er is ook melatonine-onderzoek gedaan bij kinderen met ADHD en daar komt uit dat hun melatoninepiek 45 minuten verlaat is. Het is dus een probleem dat al op jonge leeftijd begint. Kinderen hebben ook baat bij melatonine 's avonds en licht 's ochtends. Als je als ouder wil kijken of je kind met melatonine is geholpen, kun je het gewoon bij de drogist kopen.'

EEN GOEDE SLAAPHYGIËNE
GAAT TEGEN DE NATUUR IN
VAN IEMAND MET ADHD



BESTEL DEZE
BOEKEN BIJ
BALANSSHOP
.COM



Welke dosis raadt u dan aan?

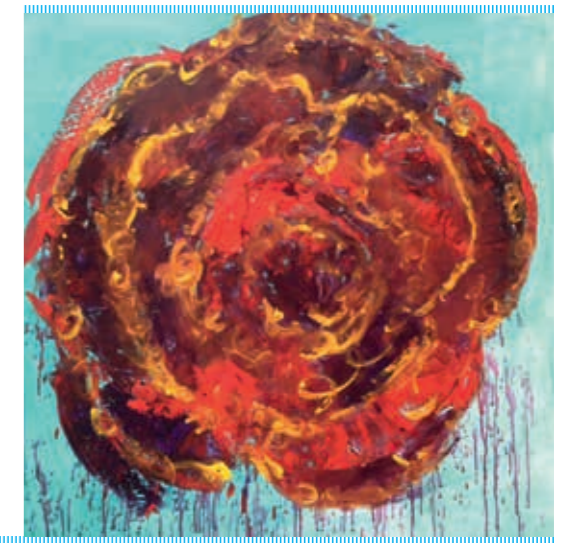
'We weten het nog niet precies, maar op dit moment krijgen kinderen drie tot zes milligram, soms meer dan volwassenen dus. Misschien hebben kinderen meer nodig dan volwassenen, dat is nog niet duidelijk. Melatonine is in principe onschuldig, ons lichaam maakt het zelf aan - maar soms te laat, en dat leidt dan tot problemen. Je moet die melatonine-tabletten een halfuur tot een uur voordat je gaat slapen innemen. Maar niet na twaalf uur 's nachts en niet voor vier uur 's middags, dan kan het omgekeerd werken.'

Zijn er nog meer dingen die ADHD-patiënten kunnen doen om hun slaapproblemen te verhelpen?

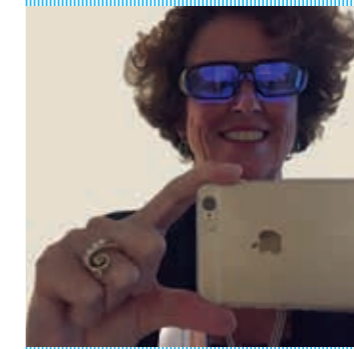
'Wat mij aanvankelijk verbaasde, was dat mijn patiënten vaak zonnebrillen dragen, ook als het bewolkt is en ook in de winter. Ik dacht: is dat een mode die ik heb gemist? Maar ik kwam er al snel achter dat veel mensen met ADHD overgevoelig zijn voor licht. Dat is de reden dat ze die zonnebrillen dragen, soms de hele dag door. Maar ook dat werkt niet bevorderlijk voor een gezond slaapritme. Want je past je aan aan de lichten donkericyclus van de wereld via licht in je ogen. Als je altijd een zonnebril draagt, krijgt je brein het signaal dat het nacht is. Ook daardoor kan je slaapritme verstoord raken. Ik zeg altijd tegen mijn patiënten: zonnebril af. En 's avonds na half tien geen televisie kijken en geen tablet of telefoon in bed, tenzij je het scherm in de

nachtstand zet. Anders komt die melatonine-aanmaak niet op gang.

We zijn nu de ogen van mensen met ADHD aan het onderzoeken. We meten de pupilrespons op licht en we kijken hoe methylfenidaat en licht daarop inwerken. Er zijn aanwijzingen dat je ADHD met lichttherapie zou kunnen behandelen. Ik denk niet dat lichttherapie net zo effectief zal zijn als medicatie, maar als het de ernst van de symptomen kan verminderen, dan zou dat al heel fijn zijn.' <



'De huilende roos',
geschilderd door
Sandra Kooij.



Deze **lichtbril** (Propeaq) is een nieuwe vorm van lichttherapie voor bijvoorbeeld winterdepressie, jetlag en een laat slaappatroon. Het licht is niet fel maar bereikt van dichtbij het netvlies, vanwaar het de biologische klok bereikt.



Sandra Kooij is associate professor psychiatrie bij het VUmc in Amsterdam en hoofd Kenniscentrum ADHD bij volwassenen, verbonden aan PsyQ in Den Haag.

Wil je je opgeven voor, of meer informatie over, het onderzoek van Sandra Kooij? Stuur dan een mailtje naar e.vanandel@psyq.nl

In een filmpje van zes minuten vertelt Sandra Kooij (in het Engels) over ADHD, slaap en gezondheid en het onderzoek dat zij daarnaar deed: <https://lnkd.in/ew8EAhE>