



# Slaapproblemen bij kinderen

Dr. Tine Martens – kinderarts GZA Ziekenhuizen –  
campus Sint-Augustinus

# Slaap



= essentiële voorwaarde voor een goede groei en ontwikkeling van kinderen

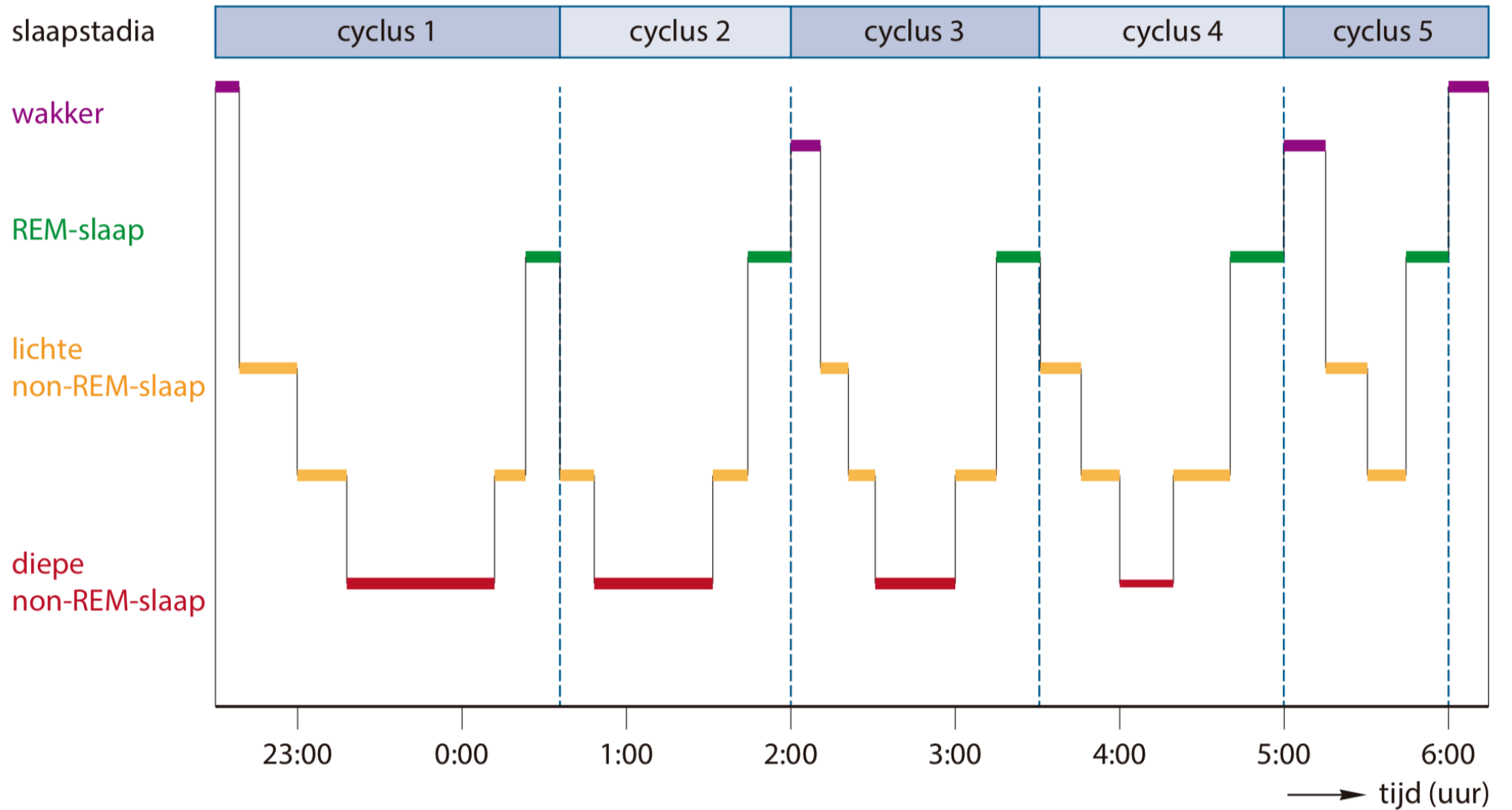
slaap kent verschillende stadia:

## **REM-slaap** : rapid eye movement

- vnl. 2<sup>de</sup> deel van de nacht
- snelle hersenactiviteit en korte, snelle oogbewegingen
- belangrijke rol bij geheugenprocessen en dromen

## **Non-REM slaap**

- 1<sup>ste</sup> deel van de nacht
- trage hersenactiviteit, ontspannen van de spieren
- zorgt voor fysiek herstel



# Slaapstadia baby- kind- adolescent



Baby	Kind	Adolescent
Slaap start in REM	Slaap start in NREM	Slaap start in NREM
50% REM slaap	75% NREM slaap	25-30% REM slaap
Enkel REM (actieve slaap) en NREM (stille slaap)	Nog veel SWS	40% vermindering van SWS
NREM cyclus korter	REM laatste 1/3 van de nacht langer	Langere latentie van inslapen tot REMslaap
16-18u slaap		Grotere variatie in slaaptijden
Cycli van ongeveer 50min	Cycli van ongeveer 50-90min	Cycli van ongeveer 90-110min

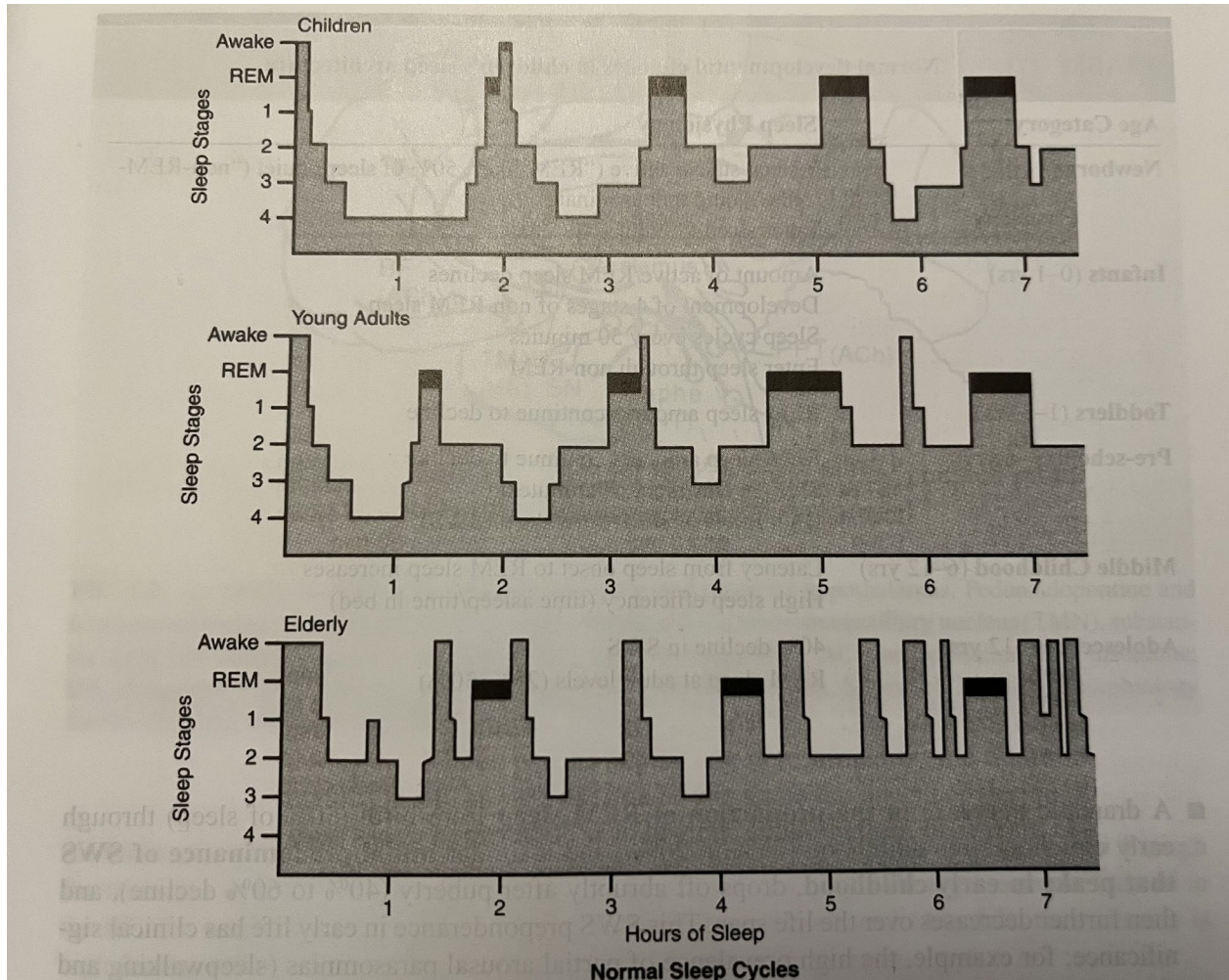


FIG 1.1. Hypnogram: Normal distribution of sleep stages in healthy children, adults, and the elderly.



## 2 processen die nachtelijke slaap beïnvloeden:

### 1. Slaapdruk

ontstaat vanuit de noodzaak tot herstel van het lichaam na een periode van wakker zijn. Hoe langer iemand wakker of actief is, des te hoger is de slaapdruk

### 2. Circadiaans ritme

biologisch ritme waarvan de cyclus ongeveer 1dag, 24u duurt

# Veelgestelde vragen door ouders

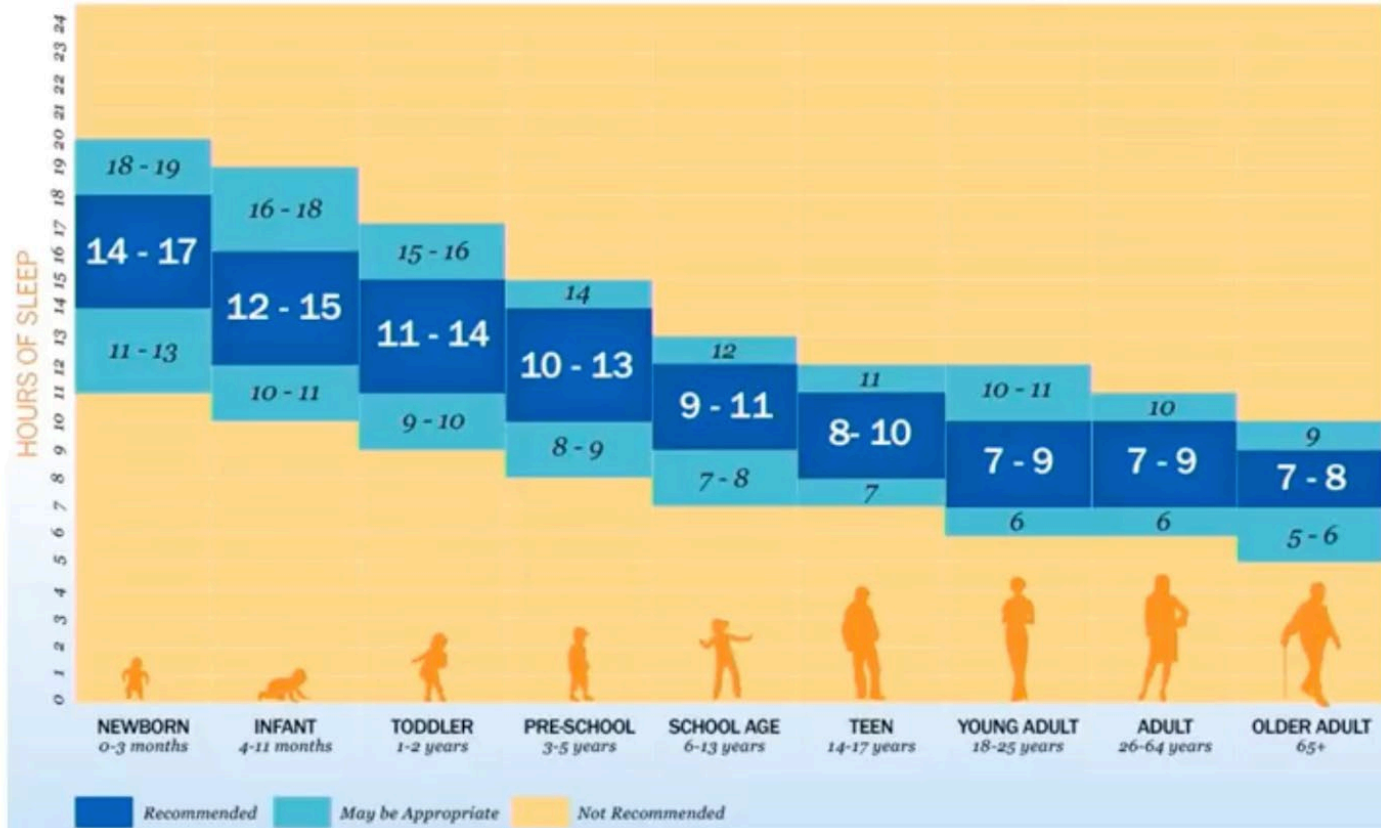


1. Slaapt mijn kind voldoende?
2. Mijn kind slaapt niet door
3. Mijn kind kan moeilijk inslapen
4. Mijn kind snurkt in slaap

# 1. Slaapt mijn kind voldoende?



## SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS





# Signalen van voldoende slaap



- Doordeweeks uitgerust wakker worden
- In het weekend het weekritme vasthouden
- Binnen half uur na het opstaan zin in ontbijt
- Jong kind: geen slaap buiten dagdutjes (autorijden, TV kijken)
- Duur gelijk aan slaapduur na 2<sup>de</sup> week vakantieperiode

## 2. Mijn kind slaapt niet door



### Oorzaken:

- insomnie
- parasomnie
- gedragsmatig
- te weinig slaapdruk, arousals (lawaai, reflux, ontlasting, jeuk, pijn)
- epilepsie
- Rusteloze benen syndroom
- ...

# Gedragmatige slaapproblemen



## Intrinsieke factoren:

- karakter (volhouders, manipulatief, koppig)
- medische problemen (reflux, ontlasting, jeuk, pijn)
- circadiane preferenties (nachtuil of vroege vogel)
- ontwikkelingsproblemen
- Angstproblemen

## Extrinsieke factoren

- ouders die moeilijk limieten kunnen stellen
- emotionele stress
- ouders die lang werken (vb. ouder die altijd laat werkt en dan van het bed/slaapmoment hun momentje samen maakt)

# Gezonde slaapgewoonten



- Vast tijdstip om te gaan slapen, vast slaapritueel
- Zelfde tijdstippen in week en weekend (max 1 uur verschil)
- Ur voor slapen rustige gezinsactiviteiten (liefst ook geen tv)
- Geen cafeïne (ook niet te veel chocolade)
- Overdag voldoende fysieke activiteit (buiten!)
- Donkere, stille slaapkamer
- Goede temperatuur in slaapkamer (rond 18 graden)
- Slaapkamer is om te slapen (bv. Niet gebruiken als straf)
- Elektronische devices vermijden laatste uur voor slapen, zeker niet in slaapkamer

# Aanpak: gedragsinterventies



- Teaching van ouders over juiste slaaptijden per leeftijdscategorie
- Bedtijd routine en belang van slaapassociaties
- Systematisch negeren (abrupt of gradueel)
- Bedtime fading
- Positieve bekrachtiging: beloningssysteem met kleine stappen
- Kind mee betrekken in opstellen van plan

# Aanpak: medicamenteus



- Enkel als gedragstherapie niet helpt en dan altijd in combinatie.
- Gedragsinterventie minstens 4 weken geprobeerd met minstens 1 follow up controle om bij te sturen.
- Sneller bij kinderen met ontwikkelingsproblemen (ADHD, autisme)
- Type medicatie:
  - Melatonine
  - Atarax

# Parasomnie of niet?

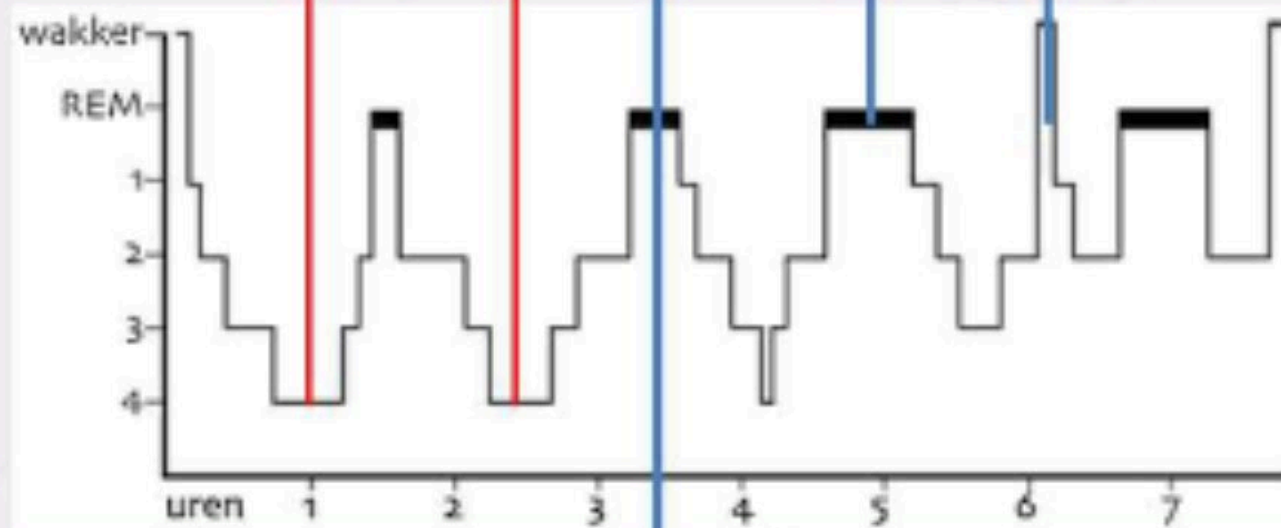


	sleep terror	nachtmerrie	epilepsie
leeftijd	3-8 jaar	elke leeftijd	elke leeftijd
timing	begin nacht NREM	later in nacht: REM	slaap-waakovergang
duur	1-60min	wisselend	1-2min
wekbaar	moeilijk	makkelijk	niet
slaperigheid overdag	niet	soms	vaak
meerdere episodes/nacht	zelden	soms	regelmatig
familiale anamnese	positief	-	positief voor NFLE
stereotype bewegingen	-	-	+



Non-REM parasomnia:  
1-4 hours after sleep onset

Nightmares  
Behaviour insomnia





# Parasomnie of niet?



Casus: Rik, 4 jaar elke avond rond 23u gillend wakker worden, ontroostbaar, lijkt dan in eigen wereld te zitten.

→ sleep terror

→ NREM parasomnie

# Parasomnie of niet?



Casus: Toon, 8 jaar, midden in de nacht zwetend en gillend wakker worden, vertelt dan meestal in tranen hoe hij door draken en spoken werd achtervolgd

→ nachtmerrie

→ REM parasomnie



Casus: Emma, 14 jaar klaagt van een vervelend gevoel in de benen tijdens inslapen. Ouders geven aan de ze heel onrustig slaapt en veel met benen beweegt.

→ Rusteloze benensyndroom



## Criteria RLS

### 3/4 hoofdcriteria

- Drang om benen te bewegen door onaangename gevoel in de benen
- Bewegingsdrang/onaangename gevoel neemt toe in rust
- Drang om te bewegen neemt af door beweging
- Klachten ergst tijdens avond/nacht

### 2/4 nevenscriteria

- Nachtslaap moet verstoord zijn
- 1 van de ouders heeft een bewezen RLS
- Slaaponderzoek toont te veel periodic limb movements

# Behandeling RLS



- **Slaaphygiëne:**
  - Vast bedritueel
  - Beperk lichaamsbeweging/sporten enkele uren voor slapen gaan
  - Warmte/koudepacks
  - massage
- **Ijzersuppletie**
  - Indien Ferritine  $<50\text{ng/ml}$   $\rightarrow$   $6\text{mg/kg/dag}$  voor 3-6 maanden
- **Medicatie:**
  - NSAID's
  - Dopaminerge middelen
  - Benzodiazepines
  - Opiaten
  - Anti-epileptica

### 3. Mijn kind kan moeilijk inslapen



Casus: Sarah, 14 jaar gaat tegen 21u slapen maar valt pas tegen middernacht in slaap. 's morgens heeft ze moeite met opstaan. In het weekend slaapt ze lang uit.

→ Delayed sleep phase

# Delayed sleep phase



Hierbij is het slaap-waakritme verschoven naar een later tijdstip omdat de biologisch klok te laat staat afgesteld

## Therapie

- Slaaphygiëne
- Lichttherapie
- Medicamenteus: Melatonine
  - < 12 jaar: 0,1mg tot max 2mg
  - > 12 jaar: 0,5 tot max 5mg

## 4. Mijn kind snurkt in slaap



Casus: jongen van 6 jaar, snurken ook los van verkoudheden, indruk van ademstops, overdag moe

→ OSAS?



# Argumenten voor OSAS



- Snurken, ademstops
- Onrustig slapen
- Hoofdpijnklachten (voornamelijk ochtend)
- Concentratieproblemen/gedragsproblemen
- Enuresis nocturna
- Bij KO argumenten voor OSAS: retrognatie, grote tonsillen, neuromotorisch probleem
- Kinderen met OSAS niet perse overgewicht/obesitas

# Wanneer doorverwijzen



- OSAS → NKO arts, pneumoloog of rechtstreeks slaaponderzoek
- Insomnia/parasomnie → eerste behandeling zelf, eventueel verwijzing psychologe of slaapbegeleiding
- Epilepsie → neuroloog
- PLMD of RLS → doorverwijzing voor slaaponderzoek

# Oorzaken slaapproblemen kindertijd



## 0 tot 6 jaar

- Lichamelijke oorzaken (bv. NKO problemen, GERD,..)
- Opvoeding/gedrag

## 6 tot 12 jaar

- Angst, gedrag
- Circadiane ritmeproblemen

## 12 tot 18 jaar

- Circadiane ritmeproblemen
- Middelenmisbruik
- Gedragmatige slaapdeprivatie
- Relatie met depressie



## Grondige anamnese voldoende

NREM parasomnieën meer in begin van de nacht  
REM parasomnieën meer op einde van de nacht

## Slaaponderzoek indien:

Vermoeden OSAS  
mogelijkheid epilepsie  
vermoeden rusteloze benensyndroom

# Dank voor uw aandacht!

