Een slapeloze scholier, wat kun je ermee?

Dr. Sigrid Pillen
Kinderarts – kinderneuroloog
Kempenhaeghe, Heeze

Kempenhaeghe

Stappenplan

Hoeveel slaap nodig?

Ochtend- of avondmens?

Slaaphygiëne? Oorzaak of gevolg?

Ontspannen naar bed?

Vicieuze cirkel?

Wat zijn je tools?

- Gesprek met kind en ouders
- Slaaphygiëne adviezen
- Specifieke slaapadviezen
- Aanpassing schooltijden
- Aanpassing belasting school / schoolprogramma
- Doorverwijzen

Fictieve casus 1: Hugo, 14 jaar

- Kan sinds een jaar ’s ochtends zijn bed niet uitkomen
- Laatste maanden zeker 1x/week te laat gekomen
- Moeite met inslapen ’s avonds
- Slaapt daarna goed door
- Kan in het weekend lang uitslapen
- Overdag moe, slaapt ’s middags als hij thuiskomt op de bank
- Verder geen klachten, hockey gaat goed

Fictieve casus 1: Hugo, 14 jaar

- Begonnen op de havo, nu vmbo-T
- Ouders maken zich zorgen
- Hugo niet: veel vrienden, ook op internet
- Doet aan internationaal online gamen
- Smartphone is zijn wekker
- Computer staat op slaapkamer

Fictieve casus 1: Hugo, 14 jaar

- Moet om 21 u. naar bed. Slaapt niet voor 23 u.
- Moet er om 7 u. uit, slaapt door wekker heen
- In weekend van 22.30 u. naar bed, slaapt van 23.30 u. tot 11 u.
- In tweede week van de vakantie van 00.30 u. tot 9.30/10 u.

Wat wil je weten?

Stappenplan

Hoeveel slaap nodig?

9 – 9,5 uur

Ochtend- of avondmens?

Avondmens, secundair?

Slaaphygiëne? Oorzaak of gevolg?

Slecht, lijkt oorzaak

Ontspannen naar bed?

Vicieuze cirkel?

Slechte slaaphygiëne, wat doe je?

Stevig gesprek over slaapregels

- Vaste bedtijden, vooral **opstaan**
- Vast bedritueel
- Donkere/ rustige/ niet te warme of koude kamer (beste temperatuur: 16-18° C)
- Voldoende beweging overdag
- Activerende dingen tijdig afbouwen
  - Vanaf zes uur voor bedtijd: geen cafeïne
  - Vanaf drie uur voor bedtijd: geen inspanning, inclusief gamen!
  - Vanaf een uur voor bedtijd: geen beeldschermgebruik

Fictieve casus 2: Dirk – 14 jaar

Fictieve casus 2: Dirk 14 jaar

- Sinds drie jaar toenemend moeite met inslapen
- Slaapt wel goed door
- Ouders krijgen hem nauwelijks wakker ’s ochtends
- Kan in het weekend lang uitslapen
- Overdag moe, vooral ’s ochtends, komt steeds vaker te laat

Fictieve casus 2: Dirk 14 jaar

- Vorig jaar:
  - Geen schermpjes meer na 20 u.
  - Sport veranderd, nu vroeg in de avond
  - Geen cafeïne
- Inmiddels wel weer tv tot 22 u., want het hielp toch niet
- Gaat om 22 u. naar bed, slaapt niet voor 00.30 u.
- Kijkt soms nog een filmpje op zijn telefoon
- Weekend: 1.00 u. – 12 u.

Wat wil je weten?

Aanvullende info

- Vakantie: 1.30 u. – 10.30 u.
- Piekert niet over slapen, vindt het wel vervelend, maar denkt er niet echt over na
- Geen stemmingsproblemen
- Schoolprestaties lopen wat terug, maar maakt zich nog geen zorgen

Stappenplan

- Extreem avondtype, wat doe je?

Hoeveel slaap nodig?

Ochtend- of avondmens?

9 uur

Avondmens

Slaaphygiëne? Oorzaak of gevolg?

Ontspannen naar bed?

ja

Vicieuze cirkel?

Matig, gevolg

nee

Extreem avondtype

Adviezen

- Vast ritme, met name opstaan
- In weekend niet langer dan 1 uur uitslapen
- Avond: donkere ruimte
- Ochtend: direct in helder daglicht

Fictieve casus 2: Vervolg Dirk – 16 jaar

- 1 jaar best goed gegaan, maar nu toch terugval
- Heeft zich netjes aan de afspraken gehouden
- 22u alle schermpjes uit
- Gaat om 23u naar bed, slaapt om 2.30u, 6.30u opstaan
- Weekend: 1.00u (soms later) naar bed, slaapt rond 3u. Staat met moeite om 10u op
- Via de huisarts verwezen naar slaapcentrum, maar staat op wachtlijst

Extreem slaapgebrek: wat verwacht je bij Dirk voor effecten?

- Concentratie, geheugen
- Stemming
- Motivatie
- Zelfregulatie
- Risico-inschatting
- Gezondheid

Extreem avondtype, wat doe je?

Schoolaanpassingen bij extreem avondtype tot behandeling effect heeft

- Eerste twee uur vrij
- Geen toetsen voor 11 u.
- Schoolarts inschakelen voor tussentijdse oplossing – overleg met slaapcentrum
- Straks afstemmen met slaapbehandeling: hoe kan school de behandeling ondersteunen?

Fictieve casus 3: Lieke – 6 jaar

Fictieve casus 3: Lieke – 6 jaar

- Lief, sociaal, rustig meisje
- Doet goed mee op school
- Juf vindt haar soms vermoeid eruit zien
- Kan soms wat bozig reageren, niet altijd duidleijk waarom, bijvoorbeeld tijdens gymles of verjaardagsfeestje
- Moeder vertelt: Thuis druk, vaak opstandig, ruzie met broertjes
- Al vanaf geboorte slechte slaper, wordt de laatste tijd steeds erger, met name het doorslapen

Fictieve casus 3: Lieke – 6 jaar

- Slaapt redelijk vlot in
- Wordt 2x/week rond 2.00 u. wakker, ligt dan 1-2 uur wakker
- Wordt ’s ochtends wakker rond 5.00-5.30 u., kan niet meer slapen, maar blijft braaf in bed
- Overdag erg vermoeid, neemt toe in de loop van de dag
- Wil ’s avonds regelmatig zelf eerder naar bed

Wat wil je nog meer weten?

Aanvullende informatie

- Vroeg ontwaken komt voor vanaf start peuterspeelzaal
- Vanaf kleuterschool verdere verslechtering
- Als Lieke ‘s avonds tv kijkt, slaapt ze moeilijk in
- Drukke dag – slechte nacht
- Rond sinterklaas / verjaardagen: drama
- De laatste vakantie zijn ze thuisgebleven:
  - Sliep van 20 u. tot 6.30 u.
  - Overdag een ander kind als ze beter slaapt

Stappenplan

Hoeveel slaap nodig?

10,5 uur

Ochtend- of avondmens?

Ochtendmens

Ontspannen naar bed?

nee

Slaaphygiëne? Oorzaak of gevolg?

Goed

Vicieuze cirkel?

nee

Slecht slapen door overprikkeling

Kenmerken overprikkeling

Soms moeite met inslapen, maar vooral:

- Wakker worden in (het tweede deel) van de nacht en/of te vroeg ontwaken
- Bij ontwaken klaarwakker zijn
- Drukke dag, dan meestal een slechtere nacht
- Wel willen slapen, maar niet kunnen slapen

Overprikkeling: wat doet u?

Slapeloosheid door overprikkeling

- School:
  - Prikkelbalans, evt. SI-therapeut
  - Structuur en voorspelbaarheid
  - Rustmomenten: actief / passief
- Thuis:
  - Prikkelafbouw: geen beeldschermen na het eten, naar buiten!!
  - Bedtijd liever later dan eerder

Fictieve casus 4: Jackie – 7 jaar

Fictieve casus 4: Jackie 7 jaar

- Druk, pittig meisje
- Gemiddelde intelligentie
- Snel moe, opstandig en boos
- Snel afgeleid

Fictieve casus 4: Jackie 7 jaar

- Altijd extreem vroeg wakker
- In drukke periodes nog vroeger wakker
- In de middag heel slaperig, rond etenstijd niet meer wakker te houden

Fictieve casus 4: Jackie 7 jaar

- Diagnose vervroegde slaapfase (extreem ochtendmens)
- Verergering bij overprikkeling
- Slaapcentrum: alle behandelingen geen effect
- Zou moeten slapen overdag, weigert
- Klachten overdag t.g.v. extreem slaapgebrek, dat niet op te lossen is

Extreem slaapgebrek: wat doet u?

Extreem slaapgebrek – aanpak school

- Volgehouden aandacht tijdens rustige activiteiten is moeilijk
- Auditieve informatie komt minder goed aan
  - Taken visueel ondersteunen
  - Controleren of info is aangekomen
- Wegzakken voorkomen:
  - Korte taken, afwisselen
  - Wiebelkussen, kauwgom kauwen
  - Fysieke activiteit tussendoor
  - ➢ ADHD aanpak
- Op juiste niveau aanbieden:
  - Saai geeft extra slaperigheid
  - Overvraging voorkomen
  - ➢ Neuropsychologisch onderzoek om niveau in te schatten
- Balans bewaken, overbelasting voorkomen
- Schoolondersteuning?

Kempenhaeghe