

Autisme en slapen

“Oogjes dicht en snaveltjes toe”
7 juni 2021

Netwerkbijeenkomst
Autismenetwerk ZHZ

Annemiek van Maanen, Verpleegkundig Specialist
Anne Brouwer

1

Indeling middag

- 14.30 uur welkom
- 14.40 workshop
- 16.25 afronding
- 16.30 einde



2

2

Inhoud



- Slapen
- Slaapprobleem
- Slaapprobleem en autisme
- Behandeling
- Casuïstiek

3

3

Waarom slapen we?



- We slapen gemiddeld één derde deel van ons leven
- Slapen is een heel belangrijk onderdeel van onze leefstijl en maakt dat we overdag goed kunnen functioneren
- In slaap zijn onze lichaamsfuncties in rusttoestand
- Ons brein verwerkt de activiteiten van die dag, onze hersenen schijnen onbewust tijdens het slapen de activiteiten van die dag te herhalen

4

Wat is waar?



- 1 Door te slapen krijgen je hersenen rust
- 2 Door te slapen is je lichaam aan het opladen

1. Is waar
2. Is waar
3. 1 en 2 zijn waar

5

5

Slaapritme



Je biologische klok zit vlak boven het kruispunt van je beide oogzenuwen en regelt het moment waarop je inslaapt en wakker wordt



6

6



7

7

Slaapstadium 1



- Je slaapt nog niet diep. Je hersenen zijn nog behoorlijk actief
- Je word je langzaam aan minder bewust van je omgeving
- Je doezelt en je gedachten dwalen weg, maar je kan nog wel heel makkelijk weer wakker worden
- Je ogen bewegen langzaam achter je oogleden: van links naar rechts en van boven naar beneden

8

8

Slaapstadium 2



- Is je lichte slaap, je gaat wat dieper slapen
- Je hersenactiviteit verandert
- Je ogen bewegen niet meer
- Van geluiden word je niet zomaar meer wakker, maar wakker worden gaat nog makkelijk

9

9

Slaapstadium 3



- Het diepste slaapstadium
- Je hersenen zijn nu druk bezig met het verwerken van de dag en reageren niet meer op dingen die in je omgeving gebeuren
- Je lichaam is ontspannen

10

10

REM-slaap



- REM-slaap Rapid Eye Movement oftewel 'snelle oogbewegingen' genoemd
- Het slaapstadium met vaak uitgebreide dromen
- Veel hersenactiviteit, moeilijk te wakken

11

11

Wanneer heb je een slaapprobleem?



- Een chronische slaapprobleem is als slaapklasten langer dan drie maanden aanhouden
- Daarnaast kan de persoon zijn dagelijkse taken slechter of niet uitvoeren

12

12

Welke slaapproblemen komen jullie tegen? Breakout room



13



13

Chronische slaapproblemen in zes groepen



- Insomnie (slapeloosheid)
- Hypersomnie (extreme slaperigheid overdag)
- Slaap-waak stoornis (vertraag of vervroegd)
- Ademhalingsgerelateerde slaapproblemen (snurken en slaapapneu)
- Bewegingsgerelateerde slaapproblemen (tandenknarsen, rusteloze benen, hoofbonken)
- Parasomnie (opvallend gedrag/bewegingen- slaapwandelen, nachtmerries)

14



14

Wat is de prevalentie van slaapproblemen autisme?

1. 20 tot 30 %
2. 30 tot 40 %
3. 40 tot 80 %

15



15

Slaapproblemen bij autisme

Slaapproblemen komen veelvuldig voor bij mensen met autisme (40-80%)

- Lange tijd nodig om in te slapen
- Vaak in de nacht wakker
- Vroeg ontwaken

16



16

Chronotypen



- Late chronotype; slapen 's avonds laat in en staan in de ochtend laat op
- Vroege chronotype; gaan vroeg naar bed en staan in de ochtend vroeg op
- De meeste mensen hebben een chronotype dat daar ergens tussenin zit
- Tijdens je tienerjaren verandert je slaappatroon naar een avondmens. Na je vijfentwintigste schuift het ritme van je biologische klok weer naar voren

17



17

Wat is de prevalentie van slaapproblemen bij kinderen zonder ontwikkelingsstoornis?

1. 10 - 15 %
2. 15- 30 %
3. 30 - 40 %

18



18

Oorzaken slaapproblemen bij autisme

- Gameverslaving
- Angsten
- Sensorische hyper-hypogevoeligheid
- Late melatonineafgifte
- Pedagogische aanpak/inadequate conditionering,
- Stress/piekeren
- Medicatie -middelengebruik
- Gevoeligheid voor voeding



Vragenlijst wat wil je weten?

Breakout rooms

Vragenlijsten

- De “Slaapgewoonten Vragenlijst”
(Child Sleep Hygiene Questionnaire, CSHQ)
- De “Slaaphygiëne Vragenlijst”
(Adolescent Sleep Hygiene Scale, ASHQ)
- “Chronisch Slaaptkort Vragenlijst”
(Chronic Sleep Reduction Questionnaire, CSRQ)
- Zelf ontwikkelde vragenlijst
(M. Meijer, Yulius 2016)



Diagnostiek

- Lichamelijke oorzaken uitsluiten
- Familiaire belasting uitvragen
- Vragenlijsten inzetten
- Slaaplogboek- slaap/waak kalender inzetten



Slaap-waak kalender

Iedere vakje is 15 minuten, geeft de tijdvakjes de juiste kleur.

Wakker uit bed = ■ Wakker in bed = ■ Wakker in bed licht uit = ■ Slappend = ■

Datum: bijzondere dagen:

18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Datum: bijzondere dagen:

18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Datum: bijzondere dagen:

18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Datum: bijzondere dagen:

18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Datum: bijzondere dagen:

18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Datum: bijzondere dagen:

18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Slaapdagboek van:

samen met het slaaplogboek inzetten

Datum	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Gebruik je slaapmedicatie? Hoe laat neem je deze in?							
Drink je cola, energiedrank, thee, chocolademelk of koffie voor het slapen? Indien ja, wat en hoe laat?							
Wat doe je na het avondeten totdat je naar bed gaat?							
Computer of game je voor dat je naar bed gaat?							
Ben je lichamelijk actief voor het slapen, bijvoorbeeld sporten							
Doe je avonds dutjes?							
Hoe laat wil je gaan slapen?							
Hoe laat wil je opstaan?							
Als er bijzonderheden waren kun je ze hier noteren							

Stepped care behandeling



- Slaaphygiëne
 - Slaaptips/slaapritueel
 - Ouderbegeleiding
- Gedragmatige interventies
- Lichttherapie
- Melatonine en farmacotherapie

25



25

Autisme aanpak

- WAT: Naar bed
- WANNEER: elke avond om uur
- WIE: papa of mama
- WAAR: je bed
- HOE: uur naar boven, tandenpoetsen, uitkleden, bed ritueel



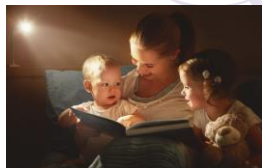
26



26

Slaapritueel

- Een slaapritueel zorgt voor structuur en rust waardoor je sneller gaat slapen
- Duurt niet langer dan een halfuur
- Iedere dag hetzelfde en is voorspelbaar



27



27

Slaap voldoende uren

Op tijd naar bed en voldoende uren slapen

Gemiddelde slaap

- 0 tot 3 maanden 16 tot 20 uur
- 3 tot 12 maanden 13 tot 14 uur
- 1 tot 3 jaar 12 tot 13 uur
- 4 tot 7 jaar 10 tot 11 uur
- 8 tot 11 jaar 9 tot 10 uur
- 12 tot 15 jaar 8 tot 10 uur
- 15 + 8 tot 10 uur



28



28

Een lekkere slaapplek

- Lekker bed
- Rustgevende opgeruimde omgeving
- Activiteiten: computeren, spelletjes bij voorkeur niet in je slaapkamer



29



29

Regelmatige bedtijden

- Een regelmatig slaappatroon zorgt dat je biologische klok op een vast tijdstip signalen af geeft
- Ga op vaste tijden naar bed
- Slaaptkort haal je in door de volgende nacht dieper te slapen, niet langer



30



30

Geen dutjes overdag

- Doe overdag geen dutjes
- Elk uur dat we wakker zijn, bouwen we slaapdruk/schuld op
- Als een zandloper die de hele dag vol loopt. Naar bed gaan is de zandloper omdraaien. Je slaapdruk/schuld wordt afbetaald door te slapen



31

Yulius

31



Eten en drinken

- Drink 4 uur voor het slapen geen cafeïne houdend drankjes (cola, ice-tea, (zwarte) thee, chocolade en chocolademelk)
- Gezond eten, geen honger en geen volle maag
- Nix18 is niet voor niets de afspraak.

32

Yulius

32

Activiteiten

- Overdag beweging/sport en buitenlucht
- Sport en game niet meer vlak voordat je gaat slapen



33

Yulius

33



Autisme en sensorische problemen

Een vol hoofd of moeite met schakelen van dag naar nacht. Wat kan helpen:

- Stevig instoppen, inbakeren of rollen in een deken
- Knuffels om tegenaan/tussen te liggen
- Verzwarringsdeken
- Ontspanningsoefeningen
- Kleding en beddengoed dat niet kriebelt
- De dag samen doornemen, mapjes sluiten

34

Yulius

34



Geluid en temperatuur

- Slaapkamer temperatuur niet te warm, goede ventilatie
- De kamer moet voldoende donker zijn of een nachtlampje
- Een stille kamer, geen t.v. en andere digitale apparatuur in de kamer

35

Yulius

35

Gedragmatige interventies



- Pas op inslaaptijd naar bed brengen, in stappen vervroegen naar de gewenste bedtijd (fading bedtijd)
- Niet in bed leggen, als het kind niet kan inslapen of doorslapen (slaaprestrictie)
- negeren of afbouwen van aandacht geven op roepen en gedrag (extinctie en graduele extinctie)
- Afbouwen van aanwezigheid ouder na bed ritueel (desensitisatie)
- Bij doorslaapproblemen wakker maken (geschematiseerd wekken)

36

Yulius

36

Nachtmerrie's en night terrors

- Dromen en nachtmerries
- 'Night terrors'; extreme angstaanvallen 's nachts

Kinderen met een night terror-aanval huilen hard en lijken heel angstig, maar zijn niet wakker te krijgen.



37

37

Filmpje "kinderen slapen slechter door smartphones"

- <https://www.youtube.com/watch?v=a4ZL5WUDmEA>

38

38

Licht

- Overdag: veel, koel wit/blauwig licht
- Zorg voor veel (dag)licht na het opstaan



- Licht in de avond zorgt voor een latere melatonine aanmaak!
- Blauw licht in de avond zorgt ervoor dat je biologische klok ontregeld raakt (smartphone, tablet of computer)
- Avond en nacht: donker of weinig warm/rood licht

39

Licht-donker therapie en doorschuiven van de slaap

- Vervroegd of vertraagd slaapfasesyndroom behandelen met lichttherapie
- Licht in de ochtend toevoegen en op andere momenten juist zorgen dat je geen of weinig licht ziet



40

40

Gebruik een blauwlichtfilter

Toch 's avonds nog schermjes tijd?

- Installeer dan in elk geval een blauwlichtfilter op je telefoon, tablet of computer
- Zet de lichtintensiteit van je scherm naar beneden
- Recent onderzoek twijfelt aan effect blauwlichtfilter

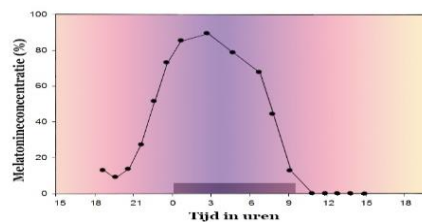


41

41

Melatonine (het hormoon van de nacht)

Melatonine wordt gemaakt in de hersenen (in de pijnappelklier). De biologische klok geeft het signaal. Gemiddeld twee uur voordat je gaat slapen.



42

Melatonine

- Melatonine heeft effect op je biologische klok (afhankelijk van het tijdstip en de hoeveelheid)
- Bij verkeerd gebruik ontregelt je biologische klok!

Advies

- Een lage dosering (0,1 - 0,2 mg) 3 tot 4 uur voor het gewenste inslaapmoment zorgt voor een verschuiving van je biologisch klok en inslaaptijd
- Een hogere dosis (1-3 mg) ½ uur tot 1 uur voor in het inslapen, zorgt voor sneller inslapen door een sederend effect
- Te veel melatonine zorgt voor stapeling in je lichaam en ontregelt je biologisch klok

43



43

Slaapmiddelen

Altijd via de kinder en jeugdpsychiater



44



44

CASUS sensorische hypo/hypergevoeligheid

Tim is een negenjarige jongen die slecht inslaapt, uren wakker is en regelmatig uit bed komt.

- Tim heeft overdag veel aansturing nodig en kan bijna niet alleen worden gelaten
- Hij onderneemt gevaarlijke dingen, is druk, impulsief en luistert niet goed
- Ouders zijn oververmoeid
- Tim gebruikt risperidon en voor het slapen melatonine
- De slaaphygiëne worden goed toegepast door ouders

45



45

CASUS drukvestje

Jan is een 12-jarige jongen en heeft de hele dag last van drukte in zijn hoofd, concentratie problemen, veel boosheid en angsten. Hij heeft doorslaapproblemen. Jan wordt in de nacht vaak wakker.

Jan gebruikt een drukvestje onder begeleiding van de fysiotherapeut. Dit heeft hem goed geholpen om op de dag meer rust te voelen. Hij heeft veel succes met het drukvestje.

46



46

Voorbeeld drukvestje



47



47

CASUS ballendeken

- Rob is een 12-jarige jongen, hij gaat halve dagen naar school ivm overprikkeling
- Rob heeft in- en doorslaapproblemen
- Door een ballendeken slaapt hij beter



48



48

CASUS gedragsmatige interventies

- Peter is een 14 jarige jongen die niet alleen in slaap kan vallen. Vader moet bij hem op bed zitten. Vader speelt dan een voetbalspel op de TV met koptelefoon op totdat Peter inslaap valt
- Als Peter eenmaal slaapt wordt hij niet meer wakker.

49



49

CASUS leren doorslapen

- Janneke is 10 jaar en wordt in de nacht wakker. Zij slaapt komt uit bed en het lukt moeilijk om weer te slapen
- Bart slaapt in zijn eigen bed, maar zijn ouders zitten er om de beurt bij totdat hij slaapt. Dit kan wel anderhalf uur duren. Moeder wil dit niet meer.

50



50

CASUS niet altijd succes

- Puzzelen en zoeken naar oorzaken van het gedrag



51



51

Vragen?



52



52

A.vanmaanen-Weber@Yulius.nl



Volg ons op Facebook
Autisme, eten en prikkels

53



53

Literatuurlijst

- www.chargeyourbrainzzz.nl.
- Richtlijn: Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen (2017)
- Richtlijn: behandeling slaapproblemen Yulius
- <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/gezonde-slaap-en-slaapproblemen-bij-kinderen>
- Geef me de 5: Homewww.geefmede5.nl

54



54