

Inleiding

CP EN SLAAP

Slapen is misschien wel het belangrijkste onderdeel in de ontwikkeling van een kind. Goed slapen = groeien. Tijdens slaap herstelt het lichaam zich, en komen er groeihormonen vrij. Daarnaast wordt ook het immuunsysteem sterker. Tijdens slaap groei je dus. Goed slapen = beter presteren. Door goed te slapen krijgt een kind een betere eetlust, een beter humeur en gaat ook zijn intellectuele vermogen vooruit.



BESPREEK SLAAPPROBLEMEN MET DE PSYCHOLOOG EN DE KINDERARTS VAN HET CP REFERENTIECENTRUM. ZIJ KUNNEN SAMEN MET OUDERS BEKIJKEN OF ER ADVIES GEGEVEN KAN WORDEN OM DE SLAAP TE VERBETEREN.

Inhoud

1.	Slaap slaaproblemen bij CP	2
	Ernstig meervoudige beperkingen (EMB).....	3
	Slaaphygiëne.....	3
	Medicatie.....	3
	Gedragsaanpak.....	3
2.	Nuttige links en informatie	4
3.	Contact	4
	Initiatief CP ouderproject	4
	Meer informatie.....	4

CP Nederland heeft een [heel interessante website](#) hierover waarnaar we graag verwijzen

I. Slaap slaapproblemen bij CP

[Hulst RY, Gorter JW, Voorman JM, Kolk E, Van der Vossen S, Visser-Meily JMA, Ketelaar M, Pillen S, Verschuren O. Sleep problems in children with cerebral palsy and their parents. Dev Med Child Neurol. 2021 Nov;63\(11\):1344-1350. doi: 10.1111/dmcn.14920.](#)

Slaap is een belangrijk onderdeel van de 24-uurs activiteiten waar structureel meer aandacht voor zou moeten komen binnen de kinderrevalidatie en de zorg voor kinderen met Cerebrale Parese (CP). In deze studie werden de slaapproblemen bij kinderen met CP en hun ouders onderzocht, en hoe deze slaapproblemen zich verhouden ten opzichte van typisch ontwikkelende kinderen en hun ouders. Ook werd bekeken of er verschillen zijn in het aantal en type slaapproblemen dat gerapporteerd wordt door ouders van kinderen die ambulante of niet-ambulante zijn.

Naast regelmatig bewegen en weinig zitten, is voldoende en goed slapen een belangrijk onderdeel van de 24-uurs activiteiten. Kinderen met een fysieke beperking, zoals kinderen met CP, zijn veelal minder actief, en hebben een verhoogde kans op het optreden van slaapproblemen. Afgelopen jaar is daarom '**de 24-uurs activiteiten richtlijn**' opgesteld voor kinderen met CP vanuit het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht. Deze richtlijn gaat gepaard met een '24-uurs activiteiten checklist' welke ingezet kan worden in de zorg om de fysieke activiteiten en de slaap van kinderen met CP en hun ouders in kaart te brengen. In dit onderzoek zijn de slaap-uitkomsten van 90 kinderen met CP en een controlegroep van 157 typisch ontwikkelende kinderen en hun ouders beschreven.

Slaapproblemen zijn veelvoorkomend **bij kinderen met CP; maar liefst 72.2% van de kinderen vertoont minimaal 1 slaapprobleem** dat vaak of altijd optreedt, vergeleken met 46.4% bij typisch ontwikkelende kinderen. De meest voorkomende slaapproblemen in beide groepen waren **moeite met in slaap vallen en te vroeg wakker worden**, welke beiden kenmerken zijn van insomnie. Ook zijn er slaapproblemen die specifiek lijken voor kinderen met CP; zo hebben kinderen met CP **vaker last van pijn/ongemak in bed** en worden zij 's nachts vaker wakker. Daarnaast heeft een derde (33.3%) van de kinderen met CP **last van vermoeidheid overdag**, vergeleken met 3.2% van de typisch ontwikkelende kinderen.

Ook hebben we de verschillen bekeken tussen slaapproblemen gerapporteerd door ouders van kinderen die ambulante en niet-ambulante zijn. Onder de **niet-ambulante kinderen** werd gerapporteerd dat zij **meer last hebben van slaapproblemen** dan de ambulante groep kinderen, zowel in het aantal slaapproblemen als in de frequentie van optreden. Met name wakker worden 's nachts, pijn/ongemak in bed, en vermoeidheid overdag komen vaker voor bij de niet-ambulante groep. De ouders van de niet-ambulante kinderen zijn vaker ontevreden over de slaap van hun kind, alsook over hun eigen slaap.

Naast slaapproblemen die optreden bij het kind, slaapt ook een grote groep ouders slecht. **Een derde van de ouders van kinderen met CP rapporteerde vaak of altijd last te hebben van slaaptkort**, vergeleken met een kwart van de ouders van typisch ontwikkelende kinderen. Gezien de impact van slaapproblemen op de gezondheid en het welbevinden van kinderen met CP en hun familie, vraagt deze studie om meer aandacht voor het belang van slaap in de kinderrevalidatie.

Omtrent slaapproblemen bij ouders verwijzen wij ook [naar deze pagina](#)

Ernstig meervoudige beperkingen (EMB)

Bij kinderen met EMB worden de slaapproblemen meestal veroorzaakt door verschillende factoren, die elkaar onderling kunnen versterken en het slaapprobleem in stand houden. Zo kunnen diverse lichamelijke problemen mede een rol spelen, zoals gastro-oesofageale reflux, stille aspiratie, hoesten, slaapapnoe, epilepsie, spasticiteit, pijn, obstipatie, houdingsbeperkingen vb. wanneer geslapen wordt in een orthese. Verder spelen regelmatig niet-lichamelijke factoren een rol, zoals prikkelverwerkingsproblemen met overprikkeling overdag en doorwerkend in de nacht, angst en gedragsproblemen.

Bij een aantal kinderen kan een genetische problematiek ook voorbeschikken tot een andere dag- en nachtcyclus en slaapproblemen.

Slaaphygiëne

Een goede slaaphygiëne is belangrijk. Dit zijn enkele belangrijke principes:

- een passend tijdstip om in slaap te vallen kan helpen om de biologische klok in een 24-uurs ritme te brengen.
- de slaapkamer dient bij voorkeur alleen om te slapen en niet om overdag te spelen.
- de slaapkamer bevat geen speelgoed, hoort als het licht wordt uitgedaan (bijna) donker te zijn, hoort rustig en niet te warm of te koud te zijn.
- het kiezen en aanhouden van vaste tijden van naar bed gaan en opstaan en maaltijden, zonder grote verschillen (niet meer dan een uur) tussen school- of werkdagen en weekend- of vakantiedagen.
- een rustgevende routine met een vaste volgorde voor de bedtijd.
- geen activerende spelletjes of activiteiten na de avondmaaltijd, maar wel voldoende activiteiten en beweging overdag.
- ook een evaluatie van het dagprogramma kan zinvol zijn, het is altijd zoeken naar een balans tussen voldoende stimulering en ontstaan van overprikkeling.

Medicatie

Melatonine wordt vaak gebruikt voor de behandeling van chronische slaapproblemen als gevolg van een circadiane ritmeslaapstoornis die zich (bijna) dagelijks voordoet en niet reageert op een strikte slaaphygiëne.

Er zijn nog andere medicatiegroepen die gebruikt kunnen worden. Dit zal altijd in overleg zijn met de arts, die ook zal kijken of er geen wisselwerking kan zijn met andere medicatie.

Gedragsaanpak

Gedragsmatige behandeling van slaapproblemen zal nodig zijn wanneer 'verkeerd' aangeleerd gedrag bij het in slaap vallen of 's nachts wakker worden een belangrijk onderdeel van het slaapprobleem is. Een kind zal dit voor de ouders problematische gedrag zelden uit zichzelf afleren. Slaapmedicatie helpt meestal niet om het kind te leren zelfstandig in zijn eigen bed te slapen, al kan het wel als ondersteuning helpen. Advies en begeleiding is nodig door een ervaren gedragsdeskundige, omdat dit soort problematisch slaapgedrag vaak hardnekkig is.

Goed gedrag belonen heeft beter resultaat dan fout gedrag bestraffen.

Kijk zeker ook onder de nuttige links voor meer praktische tips



2. Nuttige links en informatie

- [CP Nederland : slaap](#)
- [Slaapkaarten](#) Ze geven je o.m. tips voor een goede nachtrust, informatie over de hoeveelheid slaap die je kind nodig heeft en welke factoren je kind wakker houden
- [slaaptips](#)
- [24 uurs activiteiten richtlijn voor kinderen met cerebrale parese](#)
- [Slaapkennis in de kinderrevalidatie](#)

3. Contact

Initiatief CP ouderproject

CP referentiecentrum UZ Leuven in samenwerking met Magentaproject en de oudervereniging Cpinfo.be

Meer informatie

Heidi Devolder - tel. 016 33 85 03 - e-mail: heidi.devolder@uzleuven.be