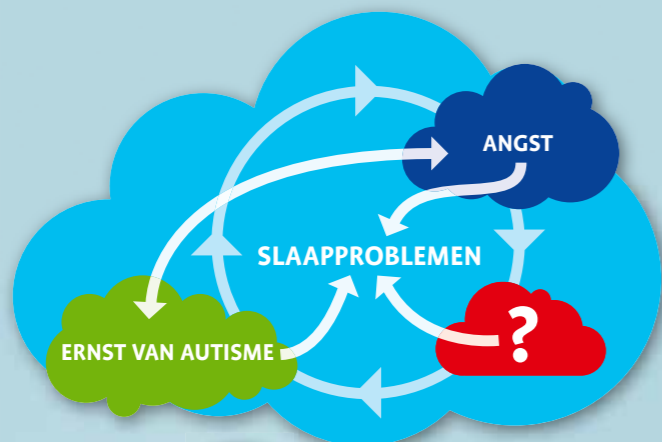


Onder de loep: Als schapjes tellen niet helpt 

Voorspellers van slaapproblemen bij volwassenen met autisme



Zo'n 19-25% van de algemene bevolking heeft last van slaapproblemen. Bij mensen met autisme ligt dit percentage echter veel hoger: tussen de 40% en 80%. Studente Lotte Wessels (VU Amsterdam) ging onder begeleiding van Sander Begeer op zoek naar verklaringen voor dit hoge percentage. Zij dook in de wetenschappelijke literatuur en zocht in de data van het Nederlands Autisme Register (NAR) naar mogelijke voorspellers van slaapproblemen bij autisme. Onderzoek zoals dit van Lotte is belangrijk voor de ontwikkeling van effectieve behandelingen van slaapproblemen bij mensen met autisme.

DOOR: LOTTE WESSELS, BERNADETTE WIJNKER-HOLMES, MARLIES WIERDA & SANDER BEGEER

Slaapproblemen zorgen ervoor dat je overdag minder goed functioneert. Volgens de officiële beschrijving is er sprake van slaapproblemen als er gedurende een langere tijd moeilijkheden zijn met slapen. Vaak voorkomende slaapproblemen zijn slapeloosheid, een verkorte nachtrust, 's nachts wakker worden en een onregelmatig slaap-waakritme. Slaapproblemen en slaapttekort leiden vaak tot vervelende klachten zoals: vermoeidheid, snel geïrriteerd zijn, depressies, agressie, een minder goed functionerend geheugen en verminderde productiviteit. Daarnaast leidt slaapttekort bij mensen met autisme vaak tot verergering van autistisch gedrag, angstsymptomen, emotionele stress en gedragsproblemen. Effectieve behandeling van slaapproblemen zal dus doorwerken in het algehele functioneren van de persoon met autisme.

'Slaaphormoon' melatonine

Uit diverse onderzoeken weten we dat het hormoon melatonine een grote rol speelt bij slaap. Het wekt slaperigheid op en handhaaft het dag- en nachtritme. De regulatie van melatonine in het lichaam blijkt genetisch bepaald. Bij mensen met autisme werken bepaalde genen anders, waardoor er een melatoninetekort ontstaat. Hierdoor ontstaan vaak slaapproblemen. Uit onderzoek blijkt dat kinderen met autisme én een slecht melatonine metabolisme (wat leidt tot een groter melatoninetekort -red.), meer beperkingen lieten zien in hun spel en verbale communicatie dan kinderen met autisme en een relatief goed melatonine metabolisme. Door toediening van extra melatonine blijkt niet alleen de slaap te verbeteren, maar verminderen tegelijkertijd ook autistische symptomen, depressieve-, en angstklachten en terugtrekgedrag. Lees op de volgende pagina meer over een onderzoek naar de effectiviteit van een nieuwe methode voor het toedienen van melatonine bij kinderen en jongeren met autisme - red.

Angst en slaapproblemen

Ook psychosociale problemen kunnen voor slaapproblemen zorgen. Vooral angstklachten, die vaak voorkomen bij mensen met autisme, leiden tot een hoger risico op slaapproblemen.

Door hun autisme hebben personen met autisme meer moeite dan anderen om samenhang zien in stukjes detail-informatie, waardoor veel situaties chaotisch en beangstigend kunnen zijn. Angst en stress kunnen vervolgens zorgen voor slaapproblemen. Bijvoorbeeld: veel mensen met autisme proberen hun angst te controleren door middel van rituelen en stereotype gedrag. Verstoorde rituelen rond bedtijd kunnen zorgen voor meer angst en stress, wat vervolgens weer zorgt voor inslaapproblemen, een slechte slaapkwaliteit en 's nachts wakker worden.

Ernst van autisme en slaapproblemen

Ook de ernst van het autisme lijkt gerelateerd aan slaapproblemen. Verschillende onderzoeken onder kinderen met autisme laten een relatie zien tussen de ernst van autistische symptomen en slaapproblemen. Kinderen met relatief ernstiger symptomen van autisme, bleken vaker een slaapprobleem te hebben dan kinderen die in mindere mate autisme hadden. Dit verband kan op meerdere manieren uitgelegd worden. Aan de ene kant hebben kinderen met een ernstiger vorm van autisme meer problemen met communicatie en sociale interactie, wat kan leiden tot probleemgedrag tijdens bedtijd. Ook zijn deze kinderen vaak extra gevoelig voor prikkels uit de omgeving. Dit kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat ze angstig worden van tandenpoetsen vlak voordat ze naar bed gaan, waardoor ze minder makkelijk inslapen. Aan de andere kant kunnen slaapproblemen en slaapttekort op hun beurt weer leiden tot voor een verergering van het autistische gedrag zorgen en dus de ernst van het autisme beïnvloeden.

'Angst en stress kunnen zorgen voor inslaapproblemen, slechte slaapkwaliteit en 's nachts wakker worden'

Voorspellers van slaapproblemen bij volwassenen

Binnen het Nederlands Autisme Register (NAR) is onderzocht of slaapproblemen bij volwassenen met autisme, net als bij kinderen, gerelateerd zijn aan co-morbide angststoornissen en de ernst van het autisme. De data-analyses zijn gedaan op de NAR-data uit 2013 en 2015.

Uit de resultaten bleek dat **vrouwen** vaker slaapproblemen ontwikkelen dan mannen. Daarnaast lijkt het erop dat volwassenen met een co-morbide **angststoornis** een grotere kans hebben om slaapproblemen te ontwikkelen. ▶

Het Nederlands Autisme Register (NAR)

Het Nederlands Autisme Register (NAR) is opgericht door de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) in samenwerking met de Vrije Universiteit Amsterdam (VU). Het doel van dit register is om jaarlijks via online vragenlijsten zoveel mogelijk betrouwbare cijfers te verzamelen over de leefsituaties van mensen met autisme in Nederland. Belangenverenigingen, maar ook gemeenten, scholen en zorgorganisaties kunnen zich dan baseren op harde cijfers en zo beter opkomen voor het welzijn van mensen met autisme in Nederland.

Meer informatie en aanmelden:

www.nederlandsautismeregister.nl



‘Effectieve behandeling van slaapproblemen verbetert algeheel functioneren’

Slaapproblemen worden door deze groep vaker ervaren dan door volwassenen met autisme die geen co-morbide angststoornis hebben. Ook hebben volwassenen met een **ernstigere mate van autisme** een grotere kans om slaapproblemen te ontwikkelen dan volwassenen met een minder ernstige mate van autisme. Tot slot lijken volwassenen met een **lagere intel-**

ligentie ook vaker slaapproblemen te hebben dan volwassenen met een hogere intelligentie.

Verder onderzoek met gevalideerde uitkomstmaten is nodig om mogelijke voorspellers voor slaapproblemen bij volwassenen met een ASS inzichtelijker te maken. De kennis van dergelijk onderzoek is essentieel voor de ontwikkeling van effectieve behandelingen voor volwassenen met autisme en slaapproblemen. •

Relevante literatuur

- Schreck, K. A., Mulick, J. A., & Smith, A. F. (2004). Sleep problems as possible predictors of intensified symptoms of autism. *Research in developmental disabilities*, 25(1), 57-66. doi:10.1016/j.ridd.2003.04.007
- Allik, H., Larsson, J. O., & Smedje, H. (2006). Insomnia in school-age children with Asperger syndrome or high-functioning autism. *BMC psychiatry*, 6(1), 18. doi:10.1186/1471244X-6-18
- Rossignol, D. A., & Frye, R. E. (2011). Melatonin in autism spectrum disorders: asystematic review and meta-analysis. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 53(9), 783-792. doi: 10.1111/j.1469-8749.2011.03980.x
- Paavonen, E. J., Nieminen-von Wendt, T., Vanhala, R., Aronen, E. T., & von Wendt, L. (2003). Effectiveness of melatonin in the treatment of sleep disturbances in children with Asperger disorder. *Journal of child and adolescent psychopharmacology*, 13(1), 83-95. doi:10.1089/104454603321666225.
- Tani, P., Lindberg, N., Nieminen-von Wendt, T., Von Wendt, L., Alanko, L., Appelberg, B., & Porkka-Heiskanen, T. (2003). Insomnia is a frequent finding in adults with Asperger syndrome. *BMC psychiatry*, 3(1), 12. doi:10.1186/1471-244X-3-12
- Hollway, J. A., Aman, M. G., & Butter, E. (2013). Correlates and risk markers for sleep disturbance in participants of the autism treatment network. *Journal of autism and developmental disorders*, 43(12), 2830-2843. doi: 10.1007/s10803-013-1830-y

Autisme en slechte slaap?

Een internationaal onderzoek naar de effecten van melatonine op slaapproblemen bij jongeren met een Autismspectrumstoornis.

Voor kinderen en jongeren met een autisme-spectrumstoornis en ernstige slaapproblemen is een nieuwe toedieningsvorm van melatonine ontwikkeld (langdurig werkende minitabletten) die middels een internationale studie onderzocht zal worden.

Kinderen en jongeren tussen de 2 en 18 jaar die langer dan een halfuur nodig hebben om in slaap te komen en/ of korter dan 6 uur aaneengesloten slapen, kunnen deelnemen aan dit onderzoek.

Wilt u meer informatie? Bel of mail gerust:



b.vanpelt@yulius.nl of
bureau.research@yulius.nl



088-4056979



<http://yuliusacademie.nl/nl/inhoud/melatoninestudie>



Aanmelden kan nog tot 31 december 2015

Deelnemers gezocht voor onderzoek naar nieuwe medicatie.