

ME-patiënten met slaapstoornissen

De ME-polikliniek van Ziekenhuis Gelderse Vallei richt zich op onderzoek en behandeling van patiënten met ME (myalgische encefalomyelitis), ook wel chronisch vermoeidheidsyndroom (CVS) genoemd. Een van de verschijnselen van deze ziekte is dat mensen slaapstoornissen hebben. Dit heeft een negatief effect op het ziekteverloop en de beleving ervan. De ME-polikliniek wil deze patiënten, maar ook hun behandelaars, adviseren over hoe zij het beste kunnen (leren) omgaan met slaap-stoornissen en, waar mogelijk, hoe deze te behandelen. In deze folder kunt u hier over lezen.

Op de polikliniek slaapstoornissen van Ziekenhuis Gelderse Vallei is onderzoek gedaan naar behandeling van slaap-stoornissen. Hieruit is gebleken dat bij sommige ME-patiënten de verschijnselen van ME goed behandeld kunnen worden door het slaap-waakritme te verbeteren. Bovendien is het voor deze patiënten belangrijk ruim aandacht te besteden aan het bewust leren omgaan met vermoeidheid, uitputting, fitheid en helderheid, zodat het slaap-waakpatroon minder wordt verstoord.

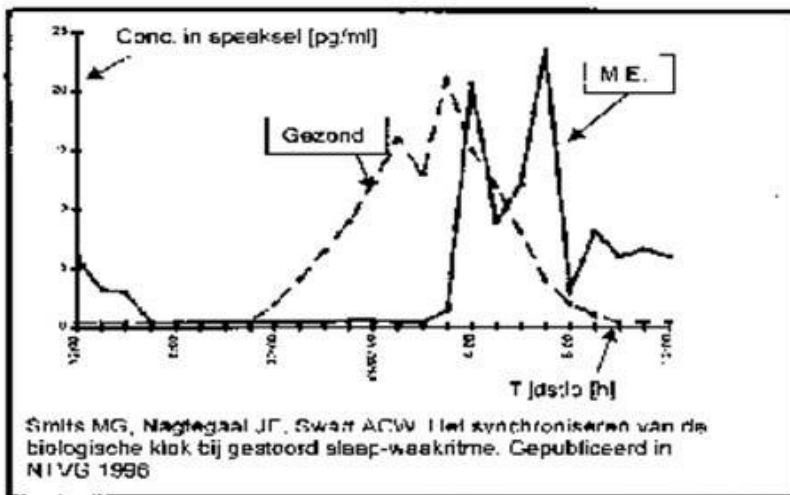
Werkwijze

- De patiënt heeft op de ME-polikliniek een gesprek met de ME-verpleegkundige en de neuroloog die gespecialiseerd is in onderzoek en behandeling van slaapstoornissen.
- Naast deze gesprekken vult de patiënt vragenlijsten in die betrekking hebben op vermoeidheid, slaap en kwaliteit van leven.
- Indien de arts dit zinvol acht worden afspraken gemaakt voor bijzonder onderzoek naar de kwaliteit van de slaap en het slaap-waakritme.
- De ME-verpleegkundige geeft adviezen over hoe het beste omgegaan kan worden met de lichamelijke en geestelijke situatie waarin de patiënt zich bevindt. Soms vragen ook de sociale aspecten enige aandacht. Bovendien wordt vooruit gekeken naar de veranderingen die gaan plaatsvinden als de patiënt over een betere gezondheid gaat beschikken.
- Nadat de aanvullende onderzoeken zijn verricht en de uitslag bekend is, komt de patiënt terug op de polikliniek. Hij/zij bespreekt de uitslagen van de onderzoeken met de neuroloog en ME-verpleegkundige. Hierop wordt het verdere aanpak bepaald.

Onderzoeken

Slaapkwaliteit kan op verschillende manieren in kaart worden gebracht:

- Met een *slaapdiagnosevragenlijst*: Deze lijst bevat een aantal vragen over de slaapkwaliteit.
- Met een *actometer*: Dit is een soort polshorloge dat bewegingen van de arm meet. Tijdens de slaap wordt de arm minder bewogen dan tijdens waak. Op deze manier registreert de onderzoeker het slaap-waakritme en krijgt hij inzicht in de motorische onrust 's nachts.
- Met een *hypnogram*: Op het hoofd bevestigt de onderzoeker 'dopjes', die verbonden worden met een recorder. Dit apparaat registreert de elektrische activiteit van de hersenen. De onderzoeker kan uit de registratie afleiden hoe de opbouw van de slaap is geweest.



Met een *melatoninecurve*: Melatonine is een hormoon dat in de pijnappelklier in de hersenen wordt geproduceerd. In een normale situatie wordt overdag nauwelijks melatonine aangemaakt. De aanmaak start 's avonds, bereikt rond 02.00 uur de hoogste waarde en is vervolgens 's morgens al niet meer terug te vinden in het bloed. In niet normale situaties is een ander patroon te zien. Dit patroon geeft aan waar het waak-slaapritme verstoord is. Het tijdstip waarop de productie op gang komt, kan gemeten worden in het speeksel. Door 's avonds ieder uur op een watje te kauwen, dat speeksel opneemt, kan in het laboratorium bepaald worden op welk tijdstip de productie op gang komt.

Behandeling met melatonine

Stoornissen in het slaap-waakritme kunnen behandeld worden met melatonine. Dit is een niet-geregistreerd geneesmiddel. De ME-polikliniek stelt zich op het standpunt dat niet-geregistreerde geneesmiddelen in principe alleen voorgeschreven mogen worden binnen het kader van goed opgezet wetenschappelijk onderzoek. Daarom wordt soms aan de patiënt gevraagd, indien het gewenst is te behandelen met melatonine, mee te doen met één van de wetenschappelijke onderzoeken die worden uitgevoerd.

Gegevens

Willy Brantlaan 10, 6716 RP Ede, (0318) 43 50 40.

Bezoekadres spreekuurcentrum Veenendaal, Spoorlaan 5, 3903 XS Veenendaal, (0318) 43 32 32.

E-mailadres: melatoninepoli@zgv.nl

Telefonisch spreekuur slaap verpleegkundige: dinsdag en donderdag
(0318) 43 50 40

Afspraak verzetten: (0318) 43 32 32

Herhalingsrecept: (0318) 43 50 18

Het telefonisch spreekuur en het e-mailadres zijn bedoeld voor eenvoudige vragen.

Om hiervan gebruik te maken dient u in het afgelopen jaar op de slaappoli geweest te zijn.