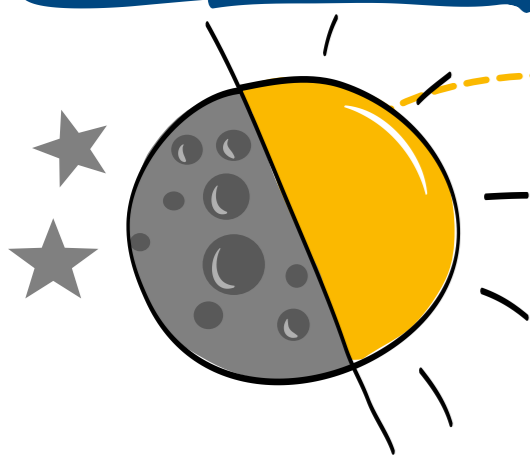


ADHD EN SLAAP

Prof. dr. Sandra Kooij
Impuls & woortblind

Dag-/nachtritme is timing > biologische klok



ADHD komt minder voor in regio's met intens daglicht.

Licht



Meer energie



Beter humeur



Beter slapen

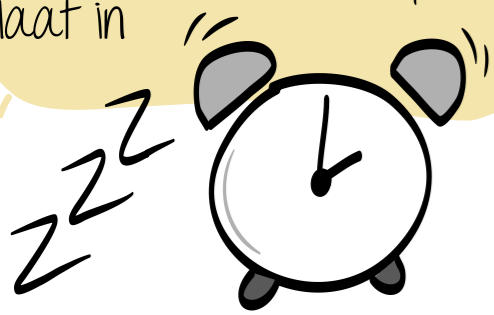


Slaapproblemen

- te laat slapen
- insomnie (piekeren bv)
- rusteloze benen
- slaap apneu
- overig

Bij ADHD:
> 78%
> 40%
> 35-44%
> 30%

ADHD > 80% slaapprobleem (1 of meer), 80% slaapt te laat in



Verlate slaapfase 0,1-3% versus 78% bij ADHD!

Slaaptekort en ADHD overlappen en versterken elkaar.

DOPAMINE MELATONINE
Dag-/nacht-hormonen bepalen dag-nachtritme in



overgewicht

ADHD	100%
Late slaap	78%
Winterdepressie	30%
Bipolair II	10%

MONIQUE @MOVARO



Circadiane ritme

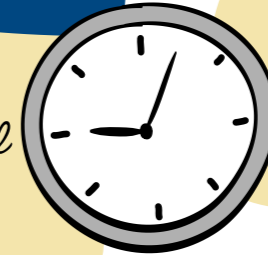
gecontroleerd door:
- licht en donker (omgeving)
- genen
- gedrag



Melatonine als slaap-hormoon nemen, helpt bij laat-slapers. Te gebruiken bij vervroegen van slaapritme

Hypothese cascade gebeurtenissen:

Versterkende en samenhangende gevolgen... ritme heeft invloed op alles!



Hou een vast ritme aan! slaap 7-8 uur tussen 23.00 en 7.00 uur



Sporten tussen 17.00-19.00 ideaal voor ritme



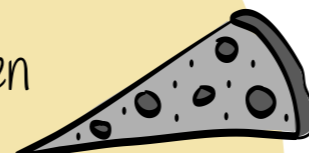
stemming

Vicieuze cirkel

ADHD

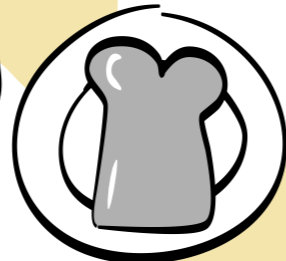
Obesitas

Eten



80% ADHD heeft vreetbuien

wie niet ontbijt, wordt dik



Veranderende Leptine/Ghreline ratio

Vreetbuien

Obesitas bij ADHD

Inflammatie

Winterdepressie

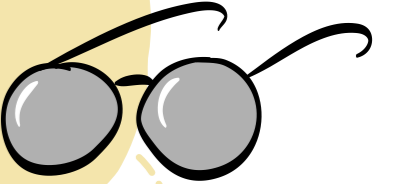
Vreetbuien

ontbijt overslaan

Diabetes, hart/ vaatziekten, kanker

Vreetbuien

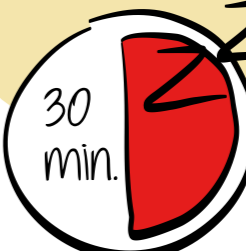
70% van ADHD is overgevoelig voor zonlicht. Toch zonnebril af, licht helpt met je ritme.



Geen schermen na 21.30 uur: stelt slaap uit



Niet dutten, max 30 min



Lichttherapie, 's ochtends vroeg ook tegen winterdepressie