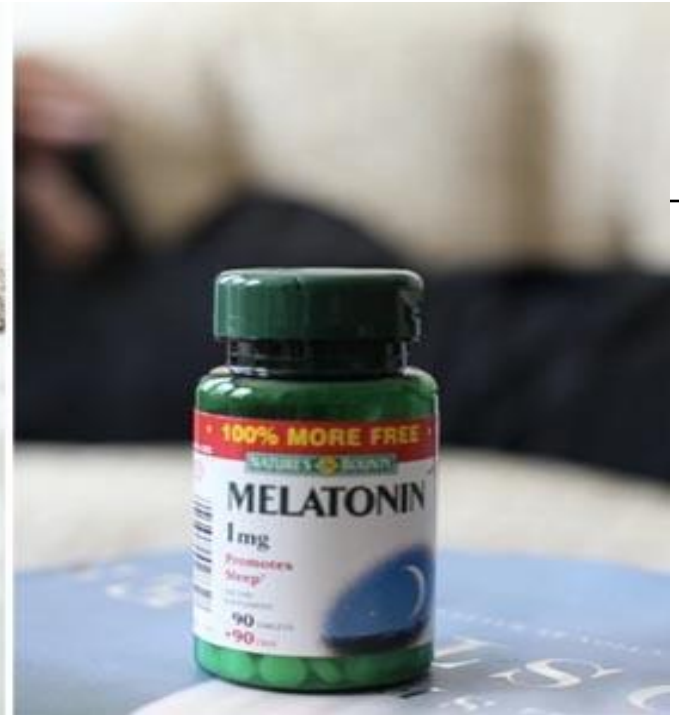


Søvnvansker hos barn og bruk av off-label medikamenter



Ingvild Brunborg Morton
spesialist i barne- og ungdomspsykiatri

BUP Åsane, Klinikk Psykisk helsevern for barn og unge,
Haukeland Universitetssjukehus, Helse Bergen HF



Barn og søvn...

- Søvn er viktig for at barn skal utvikle seg.
- Søvn er viktig for at de skal kunne bruke evnene sine best mulig.
- Søvn er viktig for humør, trivsel, oppførsel,
- og søvn er viktig for sikkerhet og for barns fysiske helse.

Barn og søvn...

- Det er derfor god foreldreomsorg å legge til rette for nok søvn med gode søvnvaner så tidlig som mulig.
- Det er best å forebygge søvnproblemer,

Barn og søvn...

- men foreldrene kan hjelpe barn med søvnproblemer ved å lære om søvn hos barn i forskjellige aldre, lage positive, faste rutiner for tiden rundt leggetid og følge enkle råd om søvnhygiene.

”Gode søvnvaner og enkle råd”

- hva er gode søvnvaner? Gode for hvem?
- hva er enkelt? for hvem?
- *helsestasjon / www.ovekarin.no / Ferber-metode*
- *Jesper Juul: Å gråte seg i søvn kan skade hjernen*
- *No-cry sleep solution*
- *samsoving*

“Total genius.” –Jonathan Lethem, father of two
“This is no-guilt funny and a godsend!” –Cristina García, mother of one

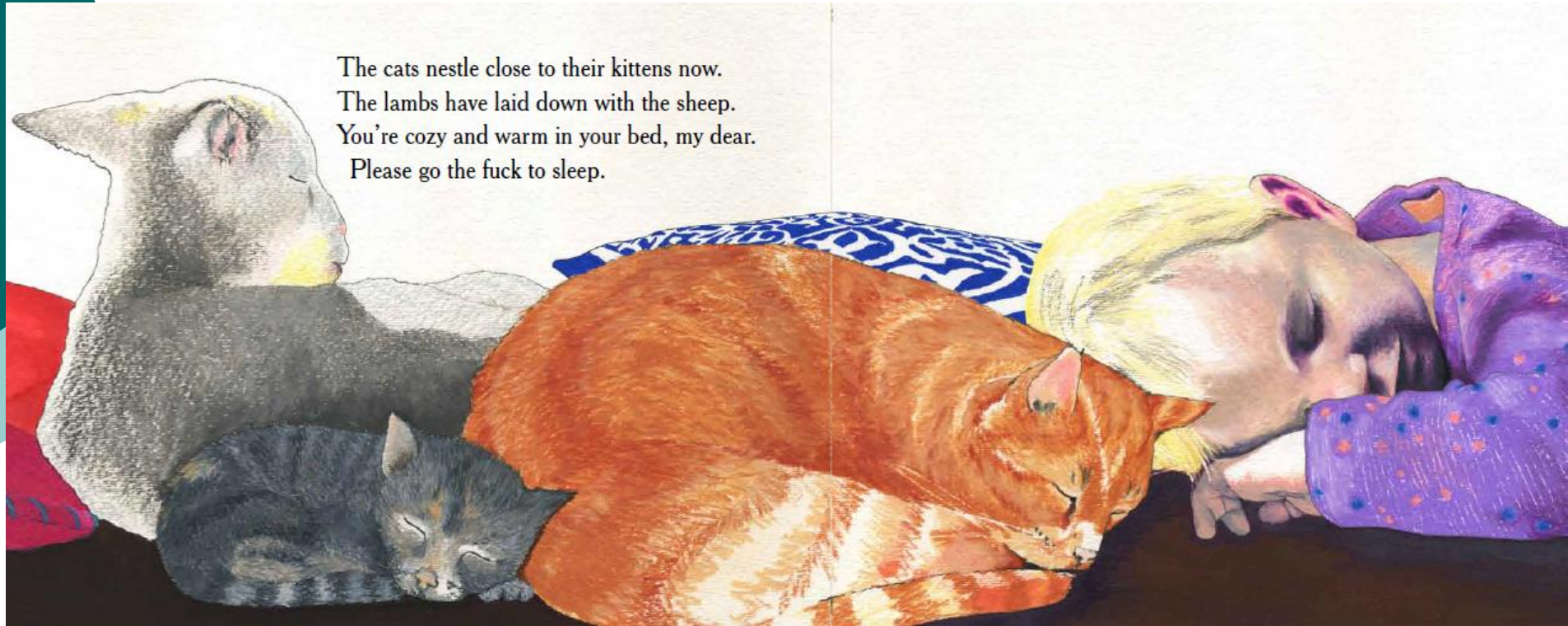


Go the Fuck to Sleep



by Adam Mansbach · illustrated by Ricardo Cortés

The cats nestle close to their kittens now.
The lambs have laid down with the sheep.
You're cozy and warm in your bed, my dear.
Please go the fuck to sleep.



Fra *"Go the F*ck to Sleep"* av Adam Mansbach & Ricardo Cortés

Søvn og utvikling

- Symptomene på søvnlidelser og barne- og ungdomspsykiatriske lidelser overlapper hverandre.
- Søvnvansker, atferdsforstyrrelser og emosjonelle forstyrrelser forekommer ofte samtidig.
- Barn og unge som sover lite, har høyere forekomst av psykiatriske symptomer.

Søvn og utvikling

- Kontroll av søvn og kontroll av følelser og atferd ser ut til å henge sammen, og retningen av årsak og virkning synes å gå begge veier.
- Men søvn blir mange ganger oversett ved klinisk undersøkelse, og det er behov for mer kunnskap om forholdet mellom søvn og utviklingen av sykdom.

Søvnforstyrrelser hos barn og ungdom

- Primære og sekundære søvnforstyrrelser er utbredt hos barn og ungdom – og underdiagnostisert.
- Søvnforstyrrelser forekommer helt ned i spedbarnsalderen.
- Det kliniske bildet ser ofte annerledes ut enn hos voksne.
- Søvnforstyrrelser hos barn og ungdom kan ha alvorlige komplikasjoner både på kort og på lang sikt.

Søvnforstyrrelser hos barn og ungdom

- Kunnskap om søvn og døgnrytme, positive rutiner og god søvnhygiene kan forebygge søvnforstyrrelser og inngår i behandlingen av alle typer.
- Ikke-medikamentell tilnærming med atferdsmodifikasjon er viktigste behandling ved søvnløshet.
- Vi trenger retningslinjer for medikamentell behandling, og det mangler randomiserte studier.

Forsiden

Nyheter

Været

VGTV

E24 Næringsliv

Sport

Fotball

VGLive

VG Manager

Hestespill

Tipping

Rampelys

Min Mote

VG-lista

Musikk

Film

TV-guide

Quiz

Blogg

Tett på nett

Diskutér

Reisebrev

DINE PENGER

Teknologi

Helse

Treningstips

Helse og medisin

Slanking

Kosthold

Sex og samliv

Diskutér

Vektklubbartikler

Ett av fire ADHD-barn får ulovlig medisin

Publisert 03.11.11 - 04:35, endret 03.11.11 - 04:44 (© NTB)

Tweet 1

Anbefal 28

1

E-post

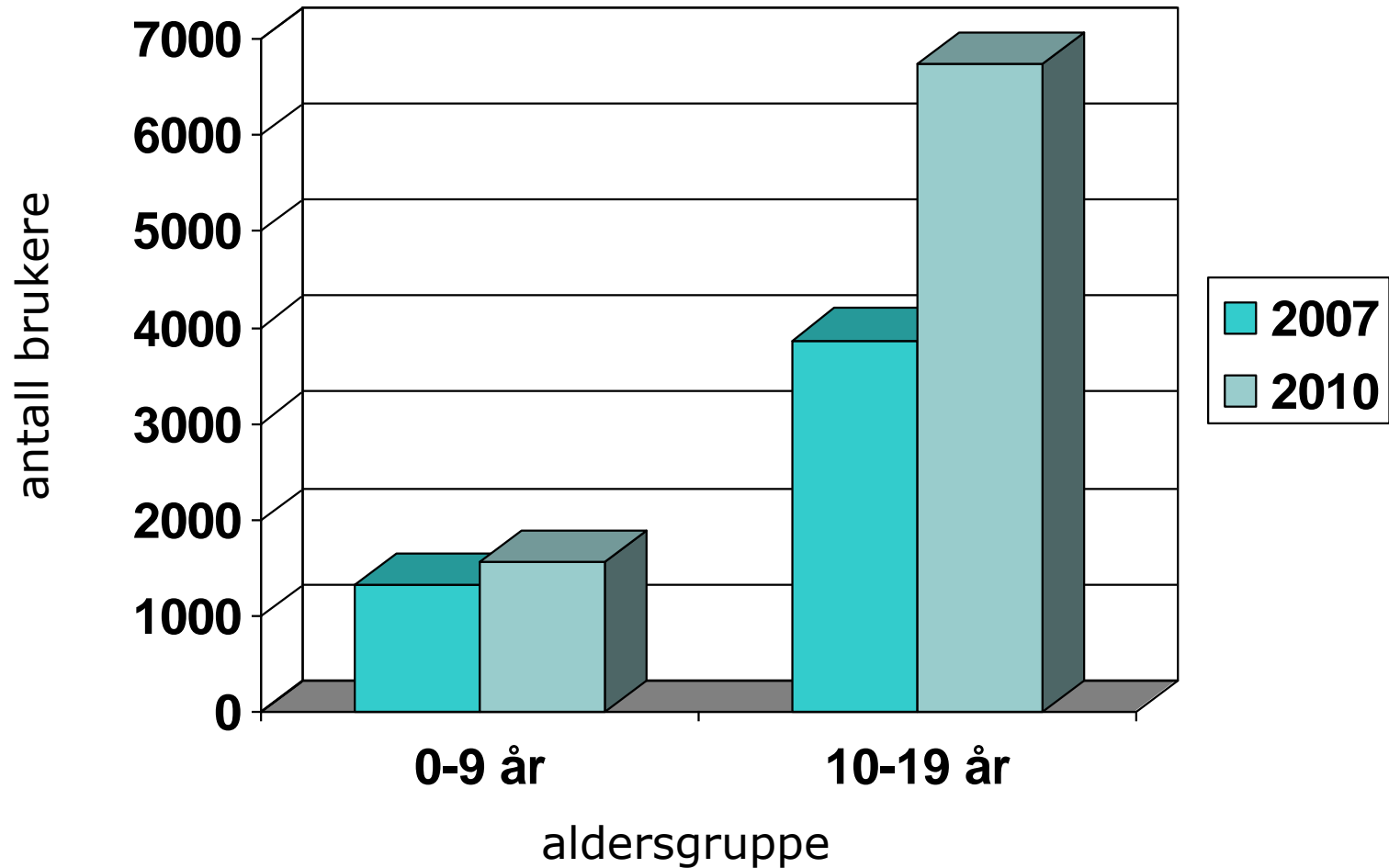
En undersøkelse som Statens legemiddelverk har foretatt viser at ett av fire barn med ADHD får en sovemedisin som ikke er godkjent.



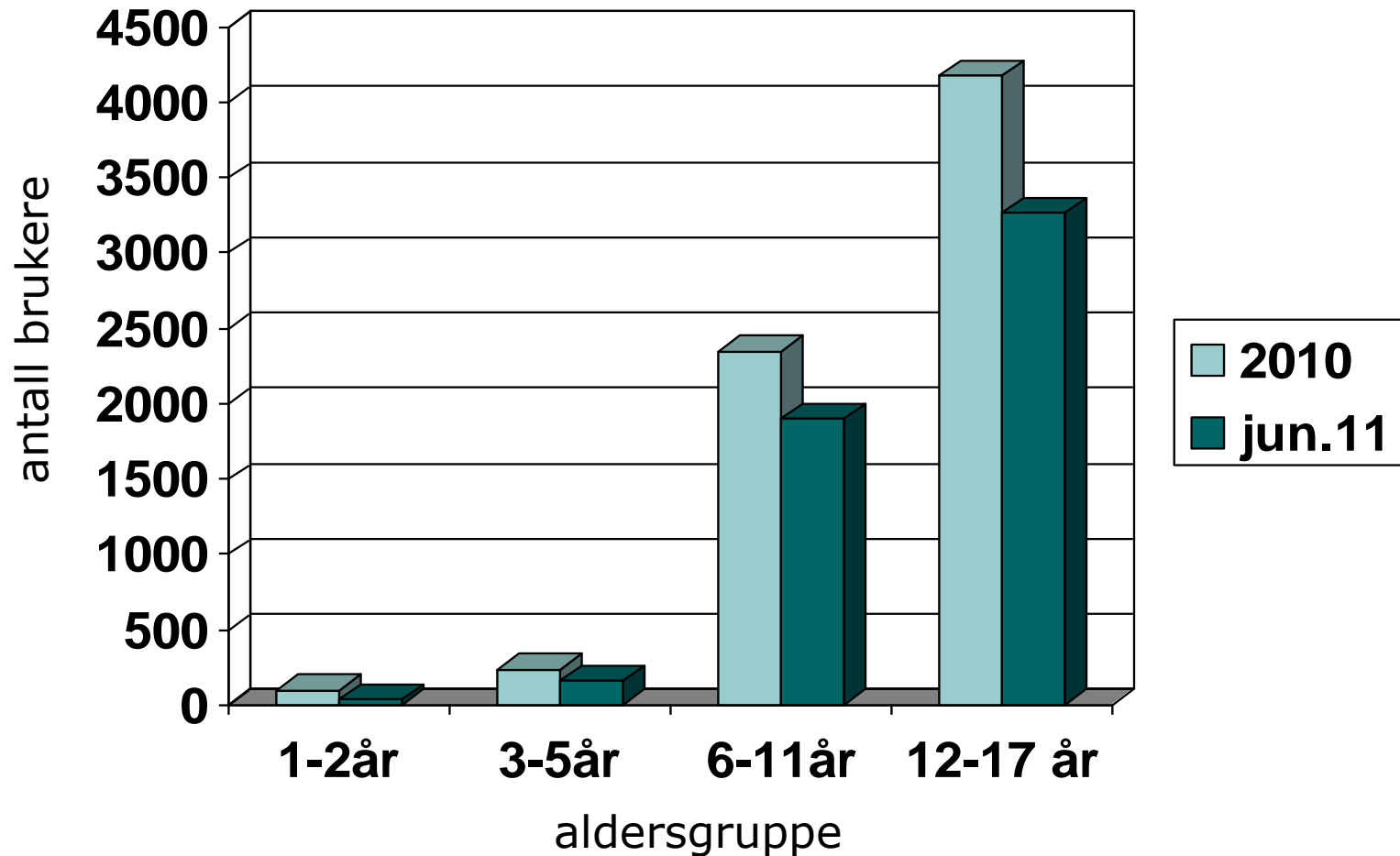
God medisinsk praksis??

- - Det vitenskapelige og retningslinjemessige grunnlaget for denne behandlingen er svakt. Melatonin er ikke godkjent til barn, og vi setter spørsmålstegn ved om det er god medisinsk praksis å behandle barn med søvnregulerende midler. Vi vet ikke nok om langvarig melatoninbruk hos barn, og skulle gjerne hatt mer kunnskap om dette, sier Madsen

Melatoninbruk i Norge



Melatoninbruk i Norge



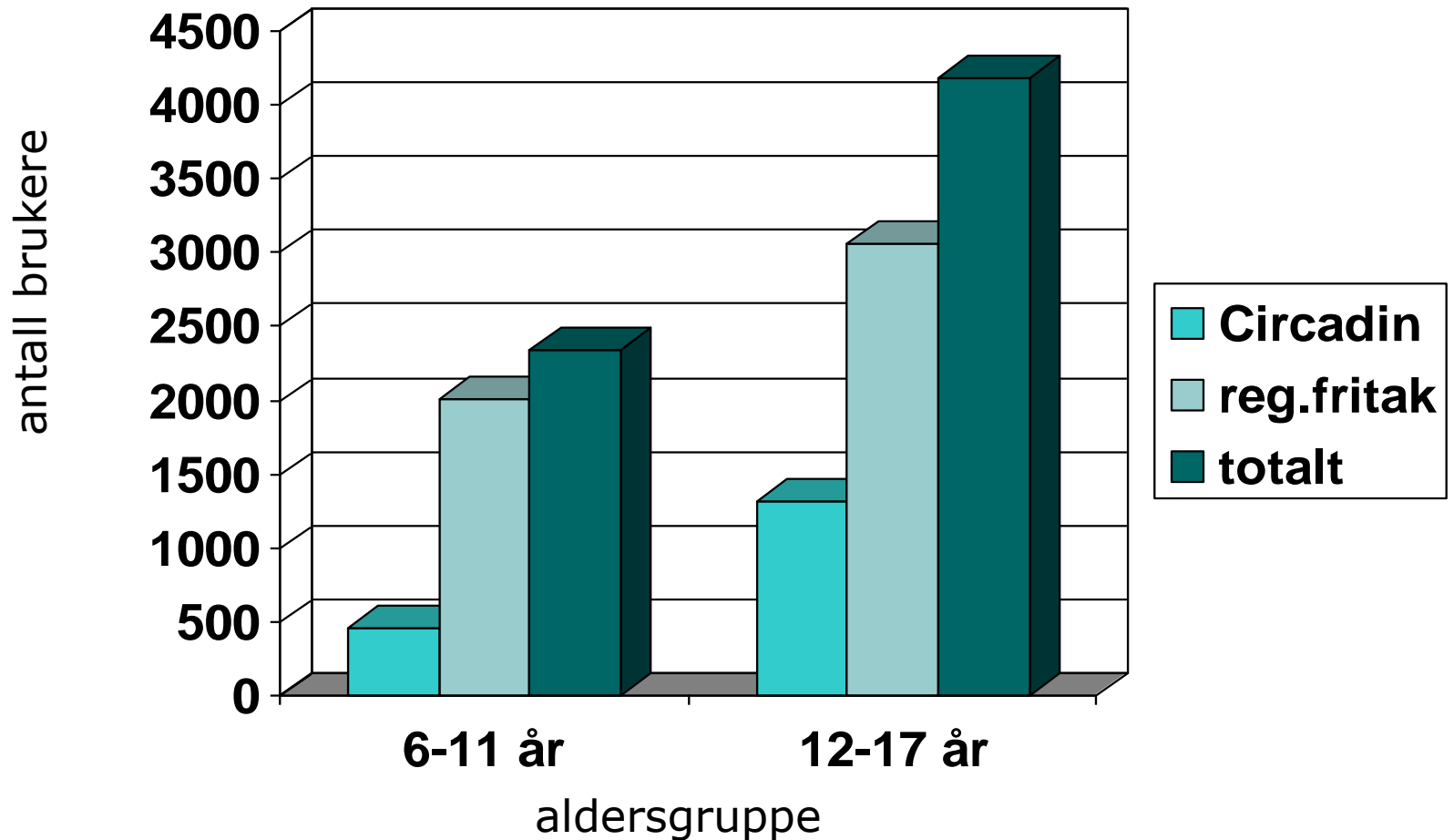
RELISsvar: bruk av Melatonin til en ungdom

- hvis melatonin skal gis til pasienter med forsinket søvnfasesyndrom skal hurtigutløsende melatoninkapsler på 3 mg brukes og IKKE Circadin® (som har lengre virketid), og enten i kombinasjon med lysbehandling eller alene. Melatonin tolereres godt. Effekt og sikkerhet rundt langtidsbehandling er derimot mindre kjent. Det er teoretisk mulig at melatonin kan påvirke utvikling av gonader ved behandling av barn og ungdom.

RELISsvar: Melatonin til barn

- Ved behov for melatonin hos barn anbefales bruk av laveste effektive dose og jevnlig revurdering av behandlingen. I de fleste studier er det brukt hurtigvirkende melatonin og ikke depotpreparat. Tilgjengelige data tyder på at melatonin kan doseres lavere når det administreres i form av depottabletter sammenlignet med vanlige tabletter. Optimal dosering er ikke klarlagt, men det er foreslått 2-3 mg depotpreparat 1/2 til 1 time før leggetid, eventuelt doseøkning til 4-6 mg etter 1-2 uker dersom manglende bedring

Circadin vs Registreringsfritak 2010



RELISsvar: Sikkerhet ved langtidsbruk av melatonin hos barn.

- Melatonin er et naturlig forekommende hormon i hjernen, som blant annet regulerer kroppens døgnrytme. Tilgjengelig data tyder på at korttidsbehandling av søvnforstyrrelser med melatonin hos både barn og voksne tolereres godt og gir få bivirkninger. Effekt og sikkerhet rundt langtidsbehandling er derimot mindre kjent. Ved behov for melatonin hos barn anbefales bruk av laveste effektive dose og jevnlig revurdering av behandlingen.



Sleep, puberty and mental health with long-term melatonin treatment

- This follow-up study demonstrates that melatonin treatment in children can be sustained over a long period of time without substantial deviation of the development of children with respect to sleep quality, puberty development and mental health scores, as compared with the general Dutch population.

Long-term follow-up of melatonin treatment in children

- mean time to follow up was 3.7 yr
- No serious adverse events or treatment related co-morbidities were reported
- Long-term melatonin treatment was judged to be effective against sleep onset problems in 88% of the cases.
- Improvement of behaviour and mood was reported in 71% and 61% respectively



Long-term follow-up of melatonin treatment in children

- We conclude that melatonin remains an effective therapy on the long term for the treatment of CSOI in children with ADHD and has no safety concerns regarding serious adverse events or treatment related co-morbidity.
- Discontinuation of melatonin treatment usually leads to a relapse of sleep onset insomnia and in resuming melatonin treatment, even after several years of treatment.

Oppsummering

- vi vet ikke nok om langvarig melatoninbruk hos barn
- - vet vi nok om konsekvensen av å la være å forsøke?

Referanser:

- Eli Sørensen: Barn og søvn fra fødsel til pubertet, www.helse-bergen.no
- E Sørensen: Søvn og utvikling hos barn og unge, Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123:26-9
- E sørensen: søvnforstyrrelser hos barn og ungdom, Tidsskr Nor Legeforen 2009; 129:2000-3
- Long-term follow-up of melatonin treatment in children with ADHD and chronic sleep onset insomnia
Hoebert M et al Journal of Pineal Research
[Volume 47, Issue 1](#), pages 1–7, August 2009
- Evaluation of sleep, puberty and mental health in children with long-term melatonin treatment for chronic idiopathic childhood sleep onset insomnia.
van Geijlswijk IM, Mol RH et al. Psychopharmacology (Berl). 2011; 216: 111-20.
- www.abcnyheter.no: Ett av fire ADHD-barn får sovemedisin som ikke er godkjent
- www.relis.no