

NÄR LUGNET LÄGGER SIG ...



Mellozzan® – behandling för sömnsvårigheter vid ADHD



Denna folder är granskad av: Björn Roslund, överläkare, Spec.
Barn -och ungdomspsykiatri, Region Skåne, ADHD-mottagningen i Lund

NÄR LUGNET LÄGGER SIG ...

Mellozzan® – behandling för sömnsvårigheter

Mellozzan® används för behandling av insomni hos barn och ungdomar 6-17 år med ADHD där sömnhygienåtgärder har varit otillräckliga.



SÖMNSVÅRIGHETER VID ADHD HOS BARN

Många barn med adhd har sömnsvårigheter. Svårigheterna består både av att de har svårare att komma ner i varv och somna men också i att de sover oroligare och färre timmar per natt. Som följd av detta har många barn svårt att komma upp på morgonen. Barnet blir också tröttare och skolgång och allmäntillstånd kan påverkas.

Barn med adhd som sover för lite får också större problem med de grundläggande ADHD-symptomen. Detta kan visa sig som inlärningssvårigheter, problem att hålla fokus, utmaningar i socialt samspel och svårigheter med känsloreglering. Även barnets föräldrar och familj påverkas. Föräldrar som blir väckta under natten kan bli för trötta för att själva fungera optimalt och tillvaron i familjen kan påverkas dagtid av barnets adhd-symptom.

Sömn är livsviktigt. De flesta sömnproblem kan behandlas i första hand med sömnhygienåtgärder och i andra hand medicinskt. Ta alltid kontakt med vården om ditt barn har problem med sömnen!



VAD ÄR MELLOZZAN®?

Mellozzan® är ett läkemedel som innehåller hormonet melatonin och används för behandling av sömnsvårigheter hos barn och ungdomar med adhd. Melatonin är ett kroppseget hormon som hjälper till att reglera kroppens dygnsrytm.

HUR FUNGERAR MELLOZZAN®?

Mellozzan® innehåller det kroppsegna hormonet melatonin. Melatonin utsöndras från talldkörteln som sitter i bakre delen av hjärnan. Utsöndringen av melatonin påverkas av ljuset så halterna av melatonin är högre på natten och lägre på dagen. Hormonet har en stor betydelse för att påverka dygnsrytmen.¹ Melatonin talar om för kroppen när det är dags att vila. Exakt hur det går till är inte helt klarlagt men man vet att receptorer, mottagare, för melatonin finns på många ställen i hjärnan liksom i flera av kroppens organ.²

När halten av melatonin når tillräckligt hög nivå i kroppen somnar man. För en del barn med adhd kommer inte nivåerna upp i tillräckligt höga nivåer med insomningssvårigheter som följd. Att tillföra melatonin som medicin är den insomningsmedicin som har den bästa dokumentationen av alla sömnmedel då det gäller barn och ungdom.³ Det finns ingen risk för beroende.⁴

1, 4 <https://www.1177.se/Skane/behandling--hjalpmedel/behandling-med-lakemedel/lakemedel-utifran-diagnos/lakemedel-vid-somnsvarigheter/>

2 <https://www.specialnest.se/hjalpmedel/melatonin-hjalper-allt-fler-att-somna>

3 <https://www.sjalvhalppavagen.se/larare/adhd/hjalp-pa-vagen-vid-adhd/somn/>

5, 6 <https://www.fass.se/LIF/product?userType=2&nplid=20200212000025&docType=3&scrollPosition=573>

HUR TAR MAN MELLOZZAN®?

Behandlingen ska initieras av läkare med erfarenhet av adhd och/eller behandling av sömnstörningar hos barn. Mellozzan® ska tas 30-60 minuter före sänggåendet. Vanlig startdos är 0,5-2 mg. Tabletten kan sväljas hel eller krossas och blandas med vätska.⁵

HAR MELLOZZAN® BIVERKNINGAR?

Inga vanliga eller mycket vanliga biverkningar har rapporterats. Melatonin orsakar få och inga allvarliga biverkningar på kort sikt. Rapporterade biverkningar är främst huvudvärk, illamående och trötthet.⁶

Har du frågor om Mellozzan® eller sömn hos barn med adhd så vänd dig till din läkare.



VAD KAN MAN GÖRA SJÄLV?

- ✓ Försök att skapa bra rutiner kring läggdags
- ✓ Håll regelbundna tider över läggdags och uppstigning
- ✓ Ha mörkt i sovrummet och släck och dra ner för fönstren i god tid
- ✓ Om barnen känner sig otrygg i mörker ha gärna en nattlampa med varmt sken
- ✓ Se till att mobiltelefon är avstängd så att barnet inte väcks under natten
- ✓ Undvik att ha dator och tv i sovrummet
- ✓ Undvik skärmtid innan läggdags
- ✓ Se till att få en rejäl dos dagsljus varje dag
- ✓ Motion och fysisk aktivitet varje dag
- ✓ Prova tyngdtäcke

