

Kan medicinale cannabis MS-patiënten beter laten slapen?

Mensen met multiple sclerose hebben vaak ook ernstige slaapproblemen. Onderzoekers vermoeden dat cannabidiol, een stofje uit de cannabisplant, mogelijk kan bijdragen aan het verlichten van deze problemen. Daarom start er een klinische studie met MS-patiënten in het Rijnstate ziekenhuis Arnhem, naar verwachting begin volgend jaar. Bo Saals, onderzoeker van Wageningen Universiteit en Alliantie Voeding in de Zorg, hoopt dat deze studie de nachtrust voor MS-patiënten verbetert.

Het merendeel van de mensen met de chronische ziekte multiple sclerose (MS) heeft moeite met slapen. Bij MS tasten ontstekingen de beschermlaag aan rondom de zenuwen in het centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg). Dat kan leiden tot allerlei uitvalsverschijnselen, van krachtverlies en blindheid tot vermoeidheid en geheugenproblemen. Circa zeventig procent van de patiënten ervaart daarnaast slaapproblemen, vertelt Bo Saals. “Het is een vicieuze cirkel. Veel MS-gerelateerde symptomen, zoals blaasproblemen en spierspasmen maken je ’s nachts wakker. Dit heeft impact op de kwaliteit van leven en zorgt ervoor dat mensen hun ziektelast overdag zwaarder ervaren. Alles komt harder binnen, waardoor ze ’s nachts weer slechter slapen.”

Met dit onderzoek hopen we die vicieuze cirkel te doorbreken. Bo is promovenda binnen de afdeling Voeding en Gezondheid aan Wageningen Universiteit (WUR) en onderzoeker bij de Alliantie Voeding in de Zorg. Samen met verschillende projectpartners zette ze de klinische studie CanISleepinMS op, om de slaapkwaliteit van MS-patiënten te verbeteren. Onderzoek naar behandeling van klachten bij MS patiënten is hoognodig, vertelt Jop Mostert. Jop is werkzaam als neuroloog in Rijnstate en gespecialiseerd in het diagnostiseren en behandelen van MS. “Ik vind het heel leuk om dit onderzoek samen met de universiteit van Wageningen te doen omdat je hiermee twee specialisaties samenbrengt. Dat zou veel vaker moeten gebeuren.”

In deze studie onderzoeken we het effect van cannabidiol (CBD), een bestanddeel in medicinale cannabis met een mogelijk kalmerende werking. Het team heeft definitieve goedkeuring van de Medisch Ethische Commissie ontvangen en kan begin 2024 van start gaan.

Bestaande behandeling schiet tekort

Voor slechte slapers zijn de bestaande behandelingen beperkt. Cognitieve gedragstherapie is effectief, maar dit is arbeidsintensief er zijn vaak lange wachtlijsten. Slaapmedicatie zoals benzodiazepine helpt meestal maar kort. Na twee weken gebruik neemt de effectiviteit af omdat mensen wennen aan het middel. Bovendien werken slaadmiddelen vaak verslavend en lopen vooral oudere gebruikers meer kans op vallen, cognitieve achteruitgang en een delirium.

CBD-olie

Als alternatief gebruiken veel slechte slapers al CBD-olie voor een betere nachtrust, en dat lijkt te werken. “Er zijn aanwijzingen dat CBD een rustgevend effect heeft,” vertelt Saals. “Maar voor dat effect is nog onvoldoende bewijs, en we weten niet welke dosering je daarvoor nodig hebt.” CBD komt uit de cannabisplant, waarvan ook wiet en hasj gemaakt worden. Van CBD wordt je echter niet ‘high’ en het is niet verslavend.

Drogisterijen en internetwinkels verkopen CBD-olie als voedingssupplement, maar de verschillende producten zijn van wisselende kwaliteit. “De concentratie wijkt vaak af van wat op de verpakking staat, en soms zit er ook THC in,” legt de onderzoeker uit. THC is een andere stof uit cannabis waarvan je wel gaat hallucineren. In de CanISleepinMS-studie wordt CBD olie van farmaceutische kwaliteit gebruikt, bereid door CannabisZorg, een apotheek voor medicinale cannabis. Zo weten de onderzoekers zeker dat de dosering klopt en de olie zuiver is.

CanISleepinMS

Met de CanISleepinMS-studie willen de onderzoekers het effect toetsen van CBD-olie op de slaapkwaliteit van MS-patiënten. Aan het onderzoek zullen in totaal vijftien MS-patiënten uit het ziekenhuis Rijnstate meedoen. Deze patiënten hebben naast de diagnose MS ook ernstige slaapproblemen (insomnie). Onderzoekers van het Kempenhaeghe slaapinstituut stellen eerst vast of een deelnemer insomnie heeft. Als dat zo is, mogen ze meedoen.

Vijftien mensen lijkt misschien weinig, maar met onze onderzoeksopzet denken we de vragen toch te kunnen beantwoorden. We gaan namelijk een “N=1 studie opzet” toepassen waarbij de deelnemers over een periode van vier maanden afwisselend twee keer een behandeling met CBD-olie en twee keer een placebo krijgen. Tussen elke behandeling van drie weken zit een week pauze om het mogelijke effect van CBD op te heffen. In welke volgorde iemand CBD-olie of een placebo krijgt, wordt willekeurig en door loting bepaald. Ook is het onderzoek dubbel geblindeerd: deelnemers noch onderzoekers weten wie wanneer welk middel krijgt. Tijdens de behandeling neemt de patiënt dagelijks een half uur voor het slapengaan de CBD-olie of het placebo preparaat in. Gedurende de behandelingsperiode wordt de dosis (of “placebo-dosis”) hoger.

Slaapbeleving en toetsenbord

Of de slaap verbetert na inname van CBD, meten de onderzoekers aan de slaapervaring van de patiënt. We doen dit met de Insomnia Severity Index, dit is een gevalideerde vragenlijst om de ervaren ernst van slapeloosheid te kwantificeren. Deze en nog drie andere vragenlijsten stuurt Saals wekelijks naar de deelnemers. Daarnaast houden de deelnemers een slaapdagboek bij, waarin ze bijzonderheden van hun slaap noteren.

Van slaapapps wordt in de studie geen gebruik gemaakt. Die zijn niet nauwkeurig genoeg, aldus Saals. “Slaapapps onderschatten je diepe slaap. Ze meten niet helemaal correct hoe iemand de slaap ervaart.” Een andere gezondheidsapp gebruiken de onderzoekers wel: NeuroKeys, ontwikkeld door het bedrijf NeuroCast. Deze technologie kan worden gekoppeld aan klinisch relevante uitkomstmaten, zoals vermoeidheid, rust-activiteitspatronen en cognitie. De app neemt het toetsenbord op je mobiele telefoon deels over en meet onder andere het aantal toetsaanslagen en de snelheid waarmee je ze aanslaat, zonder mee te lezen. Dankzij deze app kunnen we verandering in ziekteactiviteit of vermoeidheid waarnemen. Ondanks dat slaapervaring iets subjectiefs is, hoopt het onderzoeksteam zo met de vragenlijsten, het dagboek en de app een gedegen maat te krijgen voor slaapkwaliteit.

Patiënt denkt mee

De klinische studie is een bijzondere samenwerking. WUR en Rijnstate ziekenhuis zijn kernpartners van de Alliantie Voeding in de Zorg, maar de samenwerking met het Nationaal MS-fonds is uniek. Vanuit het fonds hebben MS-patiënten meegedacht over de opzet en uitkomstmaten van het onderzoek. Het Nationaal MS-fonds financiert bovendien de studie. Het eerdergenoemde expertisecentrum Kempenhaeghe en apotheek CannabisZorg zijn ook partners in het project.

Naast de klinische studie kijkt Saals in haar promotieonderzoek naar de ontstekingsremmende effecten van CBD, de manier waarop het lichaam CBD opneemt en de zorgevaluatie. Een jaar geleden begon ze bij het project CanISleepinMS van Renger Witkamp, hoogleraar Voeding en Gezondheid aan WUR. Tijdens haar studie had ze al een project gedaan over medicinale cannabis, en liep ze een stage bij de somnoloog van het Slaapcentrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. “In dit onderzoek komen cannabis en slaap samen, dat vind ik superinteressant. Ik vind het leuk om die kennis toe te passen in de klinische setting. Wat hebben patiënten eraan? Hopelijk voegt het iets toe voor een betere kwaliteit van leven.”