

Slaapgedragsinterventies voor de jeugd

Doelen



Wat is een goede
slaapgezondheid?

Hoe vaak komen
slaapproblemen onder
Nederlandse kinderen voor?

Wat zijn de veroorzakers
van slaapproblemen onder
kinderen?

Wat zijn de
wetenschappelijke
bevindingen omtrent
slaapinterventies voor
kinderen?

Functies slaap

Immuunfunctie

Verminderde
cardiovasculaire activiteit

Herstel en onderhoud van
cellen en DNA

Energie beschikbaar voor
groeien, onderhouden en
voortplanting

Metabole functie en
hormoonhuishouding

Slaap

Antioxidatie

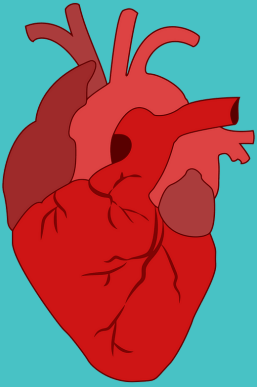
Anticarcinogene activiteit

Lymfestelsel

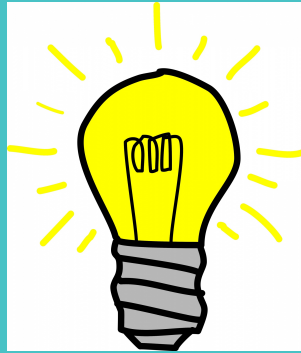
Hersenplasticiteit

Herstel en onderhoud
van de hersenen

Belang goede slaapgezondheid jeugd



Cardiometabole ziekten



Cognitieve problemen



Psychische stoornissen



Gedragsproblemen

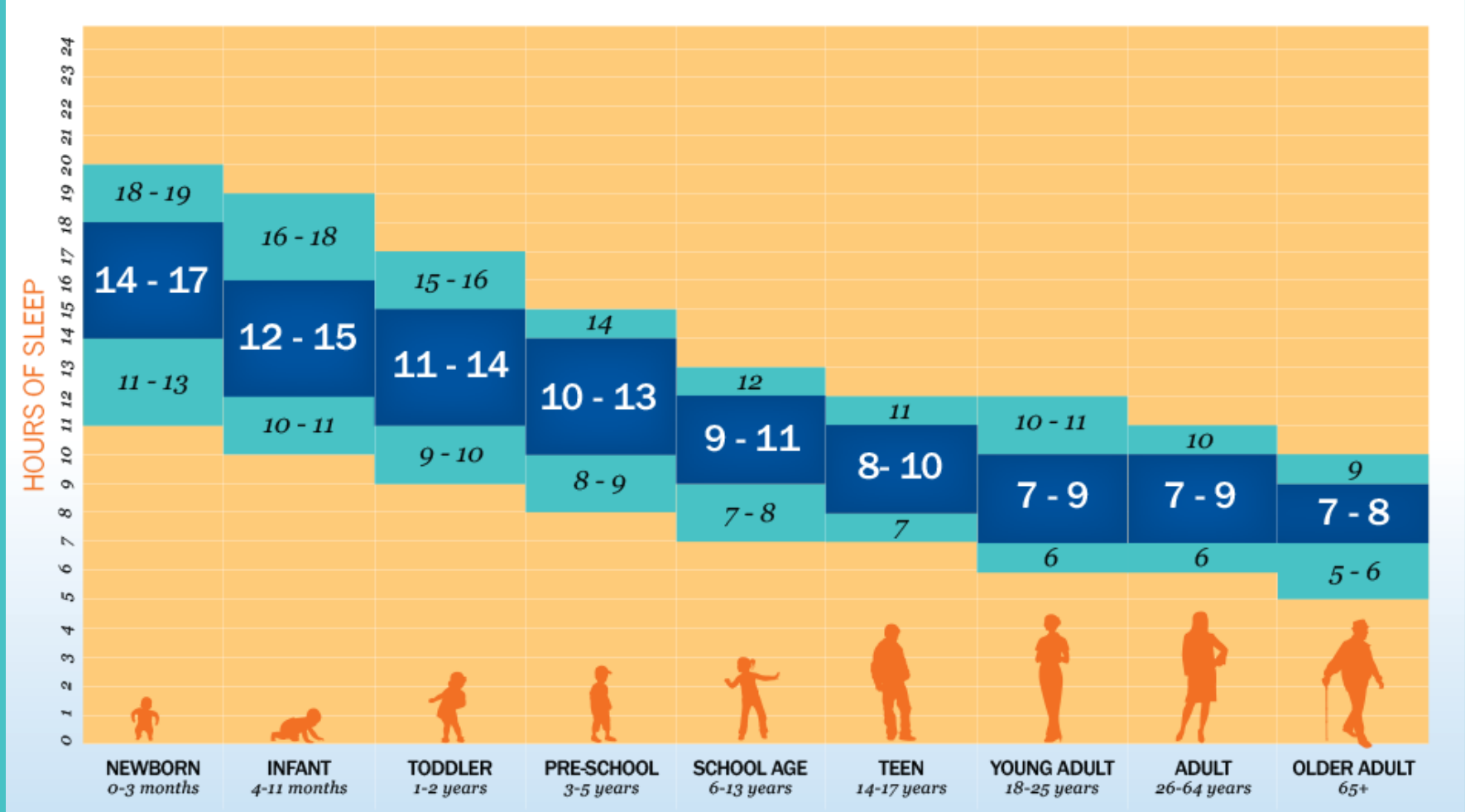


Directe gevolgen slaperigheid

Wat is een goede slaapgezondheid?



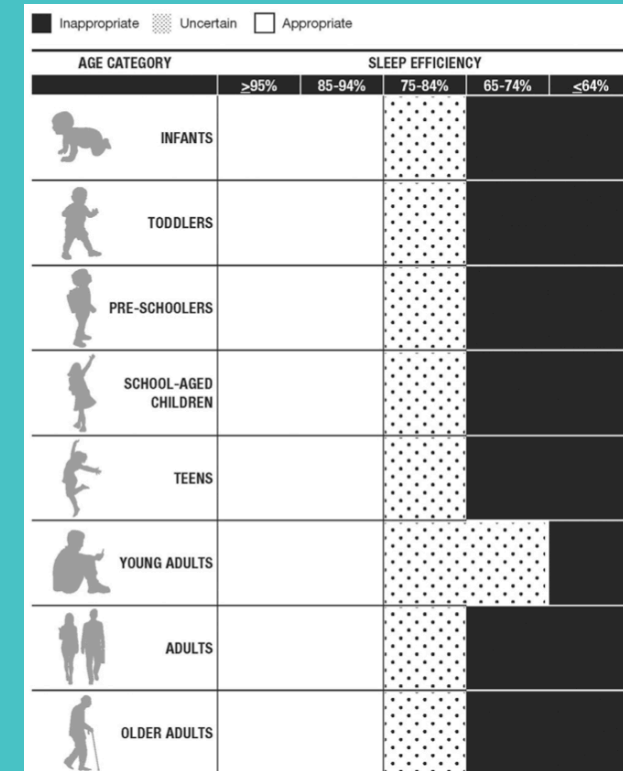
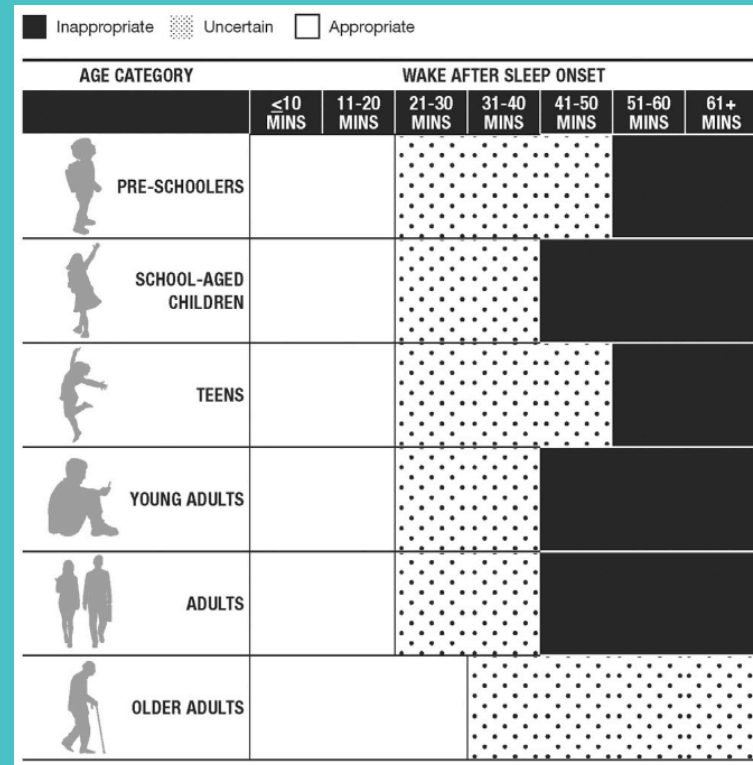
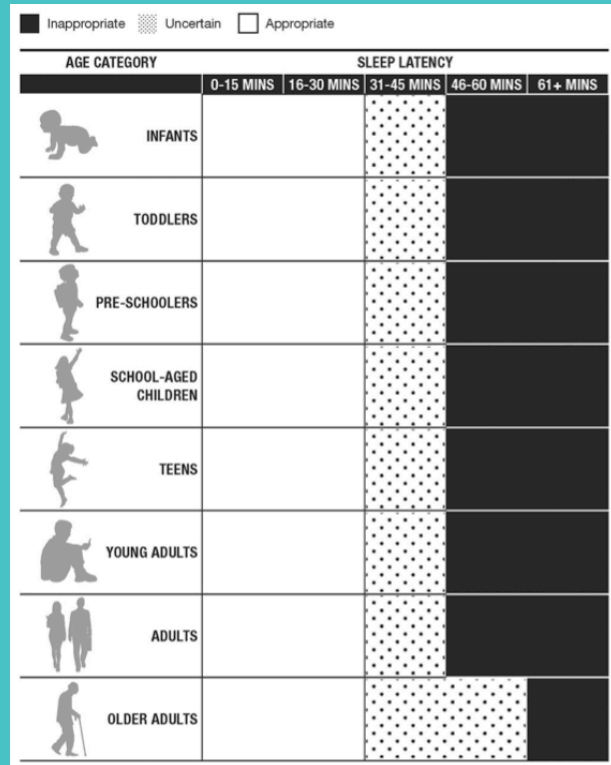
Voldoende slaap



- Aanbevolen
- Misschien
- Niet aanbevolen

Goede slaapkwiteit

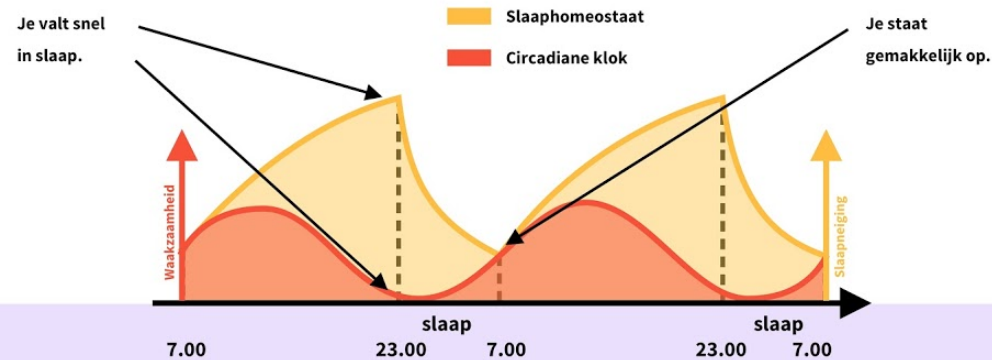
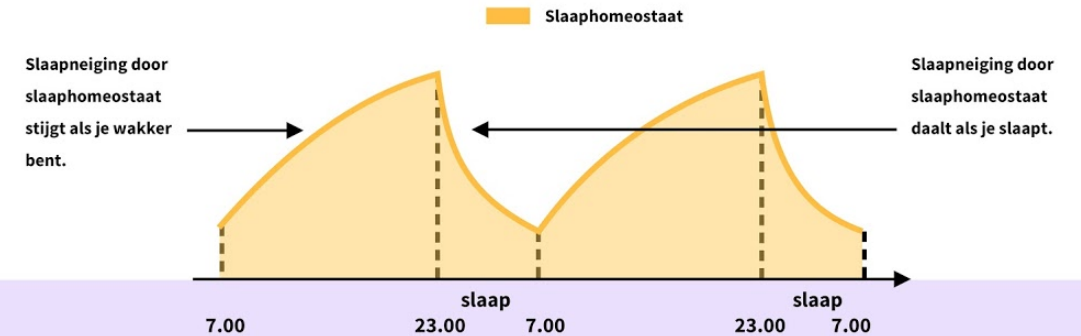
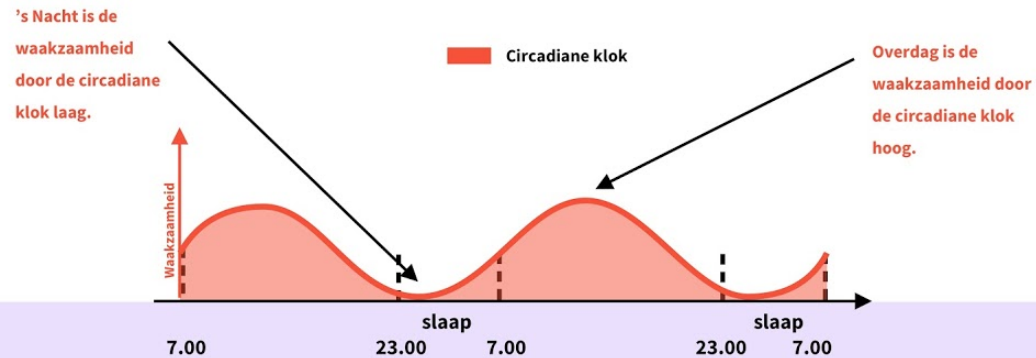
- Ervaren slaapkwiteit
- Indicatoren goede slaapkwiteit
 - Slaaplatentie
 - Wakker worden (aantal en duur)
 - Slaapefficiëntie



Slaap regelmaat

Regelmatige
slaaptijden

Regelmatige
slaapduur



Conclusie

Een goede slaapgezondheid is..



Prevalentie slechte slaapgezondheid

Percentage kinderen (2–14 jaar) die slaapproblemen ervaren:

25%

Drie meest voorkomende slaapproblemen onder kinderen:

Slaperigheid overdag
10%

Slaapduur
9%

Bedtijdweerstand
9%



Jongere kinderen

Bedtijdweerstand

Slaapangst

Wakker worden

Parasomnie

Slaapafhankelijke
ademhalings-
stoornissen



Oudere kinderen

In slaap vallen

Slaapduur

Slaperigheid overdag



Gedeelde slaapkamer

Bedtijdweerstand

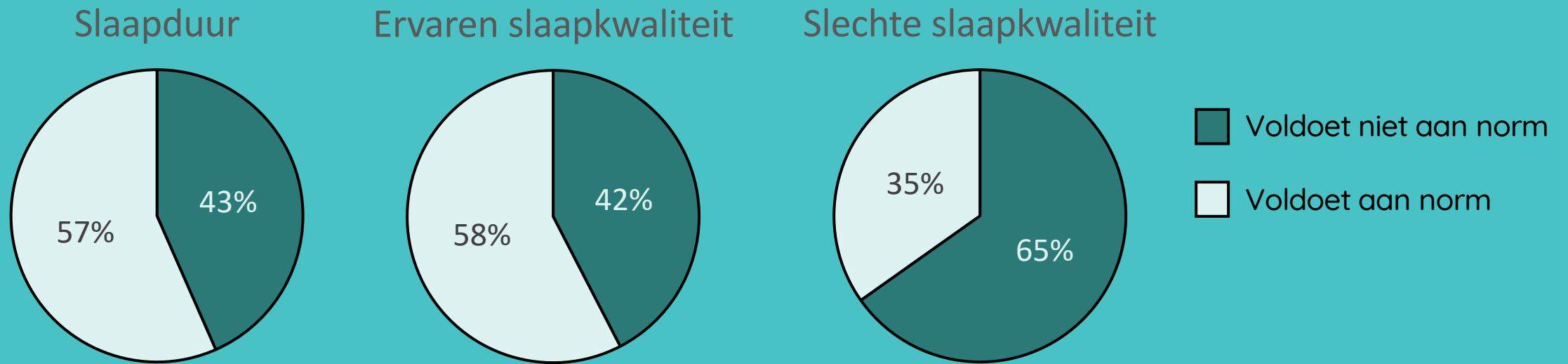


Meisjes

In slaap vallen

Slaperigheid overdag

TeamAlert Online Survey (2019)



Factoren slechte slaapgezondheid



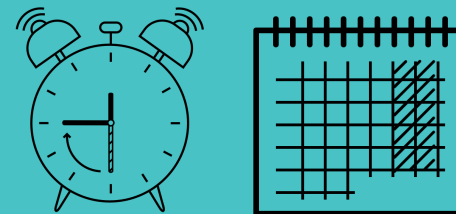
Moeilijk temperament



Schermtijd



Ongezond slaapgedrag
in het verleden

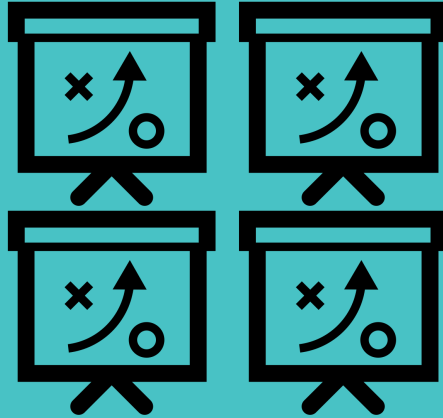


Andere bedtijden
in het weekend

Interventies

1+

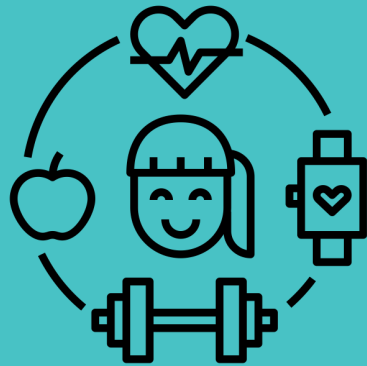
Gecombineerde
interventies



Verschillende strategieën



Gecombineerde interventiesettings



Leefstijl



Latere schooltijden

Voorbeeld

Hersenstichting & Stichting TeamAlert: '#ikslaap' challenge

- Gedurende 7 dagen:
 - Delen van kennis 'Wist je dat..'
 - Dagelijkse opdrachten
- 1100 jongeren en 200 ouders
- 76% verbeterde slaap



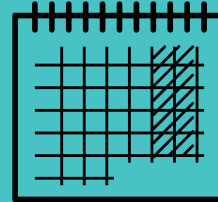
Samenvatting



Op een jonge
leeftijd beginnen



Extra controle
kinderen met
moeilijk temperament

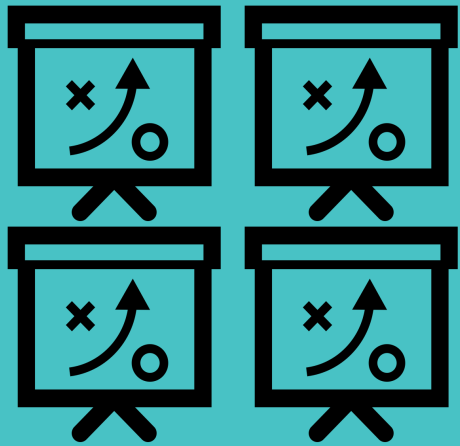


Hanteer vaste slaaptijden

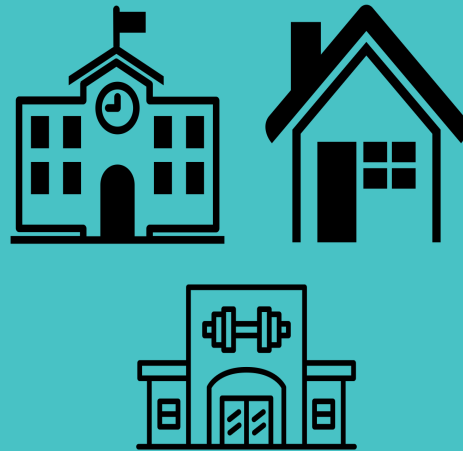


Verminder schermtijd

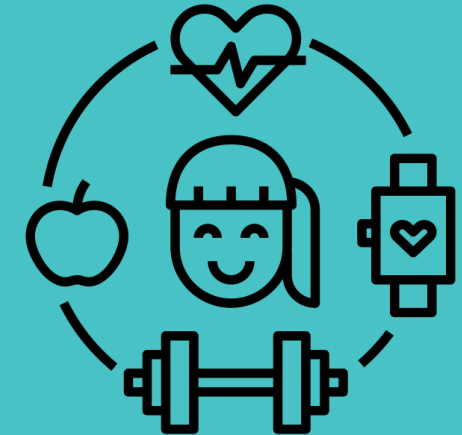
Aanknopingspunten voor nieuwe interventies



Verschillende strategieën



Gecombineerde
interventiesettings



Leefstijl

Referenties

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M. *et al.* National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*, 2015, 1: 233-43.

Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M. *et al.* National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep Health*, 2017, 3: 6-19.

van Litsenburg, R. R. L., Waumans, R. C., van den Berg, G., & Gemke, R. J. B. J. (2010). Sleep habits and sleep disturbances in Dutch children: a population-based study. *European Journal of Pediatrics*, 169(8), 1009–1015.

Stichting TeamAlert. 2019. Onderzoek jongeren en slapen.

Belmon, L. S., van Stralen, M. M., Busch, V., Harmsen, I. A., & Chinapaw, M. J. M. (2019). What are the determinants of children's sleep behavior? A systematic review of longitudinal studies. *Sleep Medicine Reviews*, 43, 60–70.

Busch, V., Altenburg, T. M., Harmsen, I. A., & Chinapaw, M. J. (2017). Interventions that stimulate healthy sleep in school-aged children: a systematic literature review. *European Journal of Public Health*, 27(1), 53–65.

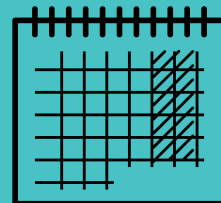
Slaapgedragsinterventies voor de jeugd



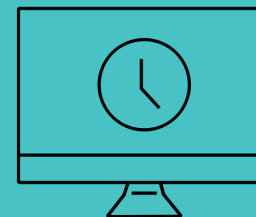
Op een jonge leeftijd beginnen



Extra controle kinderen met moeilijk temperament



Hanteer vaste slaaptijden



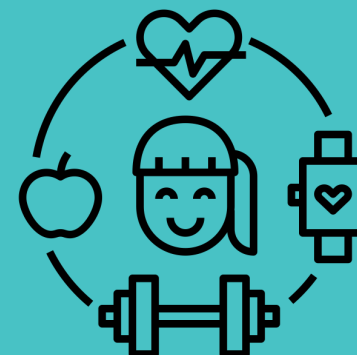
Verminder schermtijd



Verschillende strategieën



Gecombineerde interventiesettings



Leefstijl