

# Slaap betrouwbaar en valide meten

Een systematische literatuurreview naar instrumenten die de slaapgezondheid van kinderen (4-12 jaar) meten

## Gevolgen van slecht slapen

Gezonde slaap speelt een essentiële rol in de gezondheid en in een gezonde ontwikkeling van de jeugd. Ongezonde slaap heeft zowel fysieke als mentale gevolgen, zoals;



Verminderd  
leervermogen



Mentale problemen



Overgewicht



Ongezondere beweeg- en  
voedingskeuze

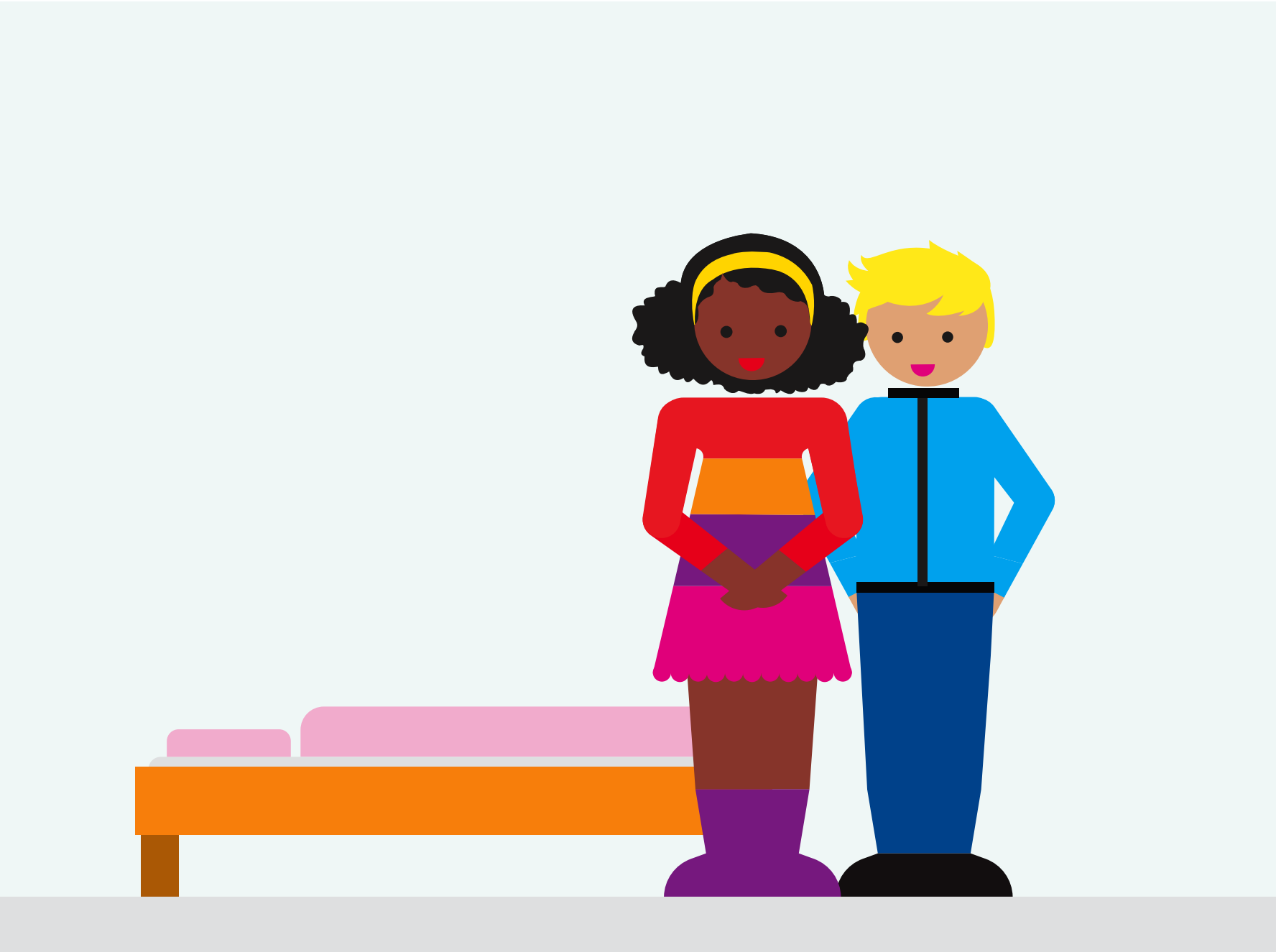


Geheugen

**Om beleid te kunnen voorzien van de nodige informatie, adviezen, en handelingsperspectieven over hoe gezond slapen bij de jeugd te beschermen, bevorderen, en stimuleren, is het nodig om slaapgezondheid goed te kunnen meten.**

## Hoe slaapgezondheid goed meten ?

- Om een compleet beeld te krijgen van de slaapgezondheid van de jeugd is het nodig dat alle slaap dimensies goed gemeten worden.
- Het is cruciaal dat een instrument de slaapgezondheid valide en betrouwbaar in kaart brengt.
- het is essentieel dat de doelgroep begrijpt wat er gevraagd wordt. Om een instrument inclusief te maken is maatwerk nodig zodat het instrument geschikt is voor jonge kinderen, ouders met lage gezondheidsvaardigheden en specifieke culturele gewoonten.



## Highlights

Onze systematische review naar vragenlijst-instrumenten die slaapgezondheid meten bij kinderen in de leeftijd 4-12 jaar, bracht de volgende resultaten voort:

- Er werden 20 vragenlijst-instrumenten gevonden met in totaal 37 sub-schalen die ieder één of meer onderdelen van gezond slapen meten.
- Geen enkel instrument meet alle onderdelen van gezond slapen volledig en goed. Meestal betreft het één of enkele onderdelen van slaapgezondheid, vaak slaapduur. Dit biedt onvoldoende zicht op de slaapgezondheid van de jeugd.
- De meeste instrumenten zijn niet samen met de doelgroep ontwikkeld en/of getest, waardoor onbekend is of het door hen begrepen en goed ingevuld wordt.
- Enkele bestaande instrumenten bleken wel relevant en begrijpelijk voor de doelgroep, maar informatie over hun validiteit en betrouwbaarheid ontbrak vaak.
- De methodologische kwaliteit van de gevonden studies was niet goed genoeg om met voldoende zekerheid iets over de kwaliteit van een instrument te mogen concluderen.

## Doelgroep

Het is essentieel dat de doelgroep begrijpt wat er gevraagd wordt. Om een instrument inclusief te maken is maatwerk nodig zodat het instrument geschikt is voor;

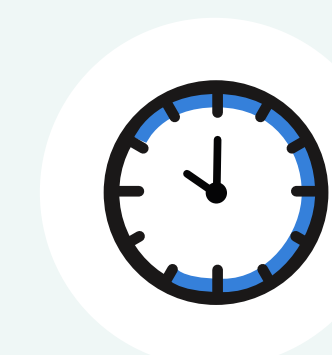
- Jonge kinderen
- Ouders met lage gezondheidsvaardigheden
- Specifieke culturele gewoonten

Dat betekent dus ook dat de doelgroep wordt betrokken bij het ontwikkelproces en bij het testen van een instrument om na te gaan of de gestelde vragen ook begrepen worden en geïnterpreteerd worden zoals deze bedoeld zijn door de ontwikkelaars.



## Wat is gezond slapen ?

Om een goed beeld te krijgen van de slaapgezondheid van de jeugd is het nodig dat het concept goed gemeten wordt. Momenteel richt het overgrote deel van de beschikbare instrumenten zich op één of slechts enkele aspecten van slaapgezondheid, meestal de slaapduur. Dit zegt onvoldoende om te dienen als een betrouwbare 'thermometer-functie' van de volksgezondheid in de stad, aangezien slaapgezondheid uit een aantal complementaire elementen bestaat (zie hieronder). Om bijvoorbeeld de identificatie van mogelijke risicogroepen, gebiedsgerichte gemeentelijke ondersteuning, of passende zorg op het gebied van gezond slapen mogelijk te maken moet een instrument slaapgezondheid in zijn volledigheid in beeld krijgen. Dat instrument blijkt momenteel nog niet te bestaan.



Slaapduur



Slaapkwaliteit



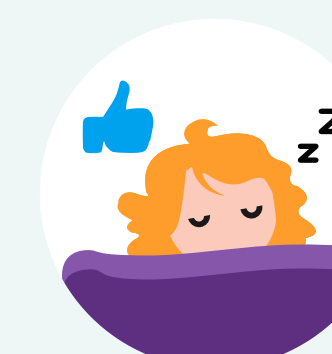
Slaapefficiëntie



Slaaptiming



Slaaperigheid overdag

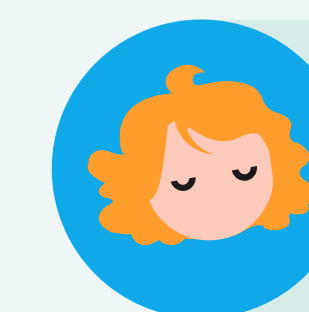


Slaaphygiëne



Bedtijdroutines

## Conclusies en Aanbevelingen



Toekomstige instrumenten dienen in nauwer contact met de doelgroep te worden ontwikkeld

Door de doelgroep waarvoor een instrument bedoeld is nauw te betrekken bij het ontwikkelproces en het testen van het instrument kan goed worden nagegaan of de gestelde vragen goed worden begrepen, geïnterpreteerd en passend zijn.



Ontwikkeling van een valide én betrouwbaar instrument nodig

Het is nodig om een instrument te ontwikkelen dat slaapgezondheid valide én betrouwbaar volledig in kaart brengt om onderzoek, bestuur en beleid goed te kunnen informeren.



Toekomstige instrumenten dienen te passen in de monitorings-infrastructuur van gezondheidsbevorderende instanties zoals bijvoorbeeld GGD-en en gemeenten om op schaal toegepast te kunnen worden

Wanneer een instrument wordt ontwikkeld dat slaapgezondheid meet, is het van belang dat dit in de huidige monitoring-infrastructuur past van gezondheidsbevorderende instanties zoals bijvoorbeeld GGD-en en gemeenten, zodat een goed beeld kan worden gevormd van hoe goed kinderen slapen.



Toekomstige instrumenten dienen slaapgezondheid beter in zijn volledigheid te meten

Om een compleet beeld te krijgen van de slaapgezondheid moeten meerdere domeinen van slaapgezondheid gemeten worden.