

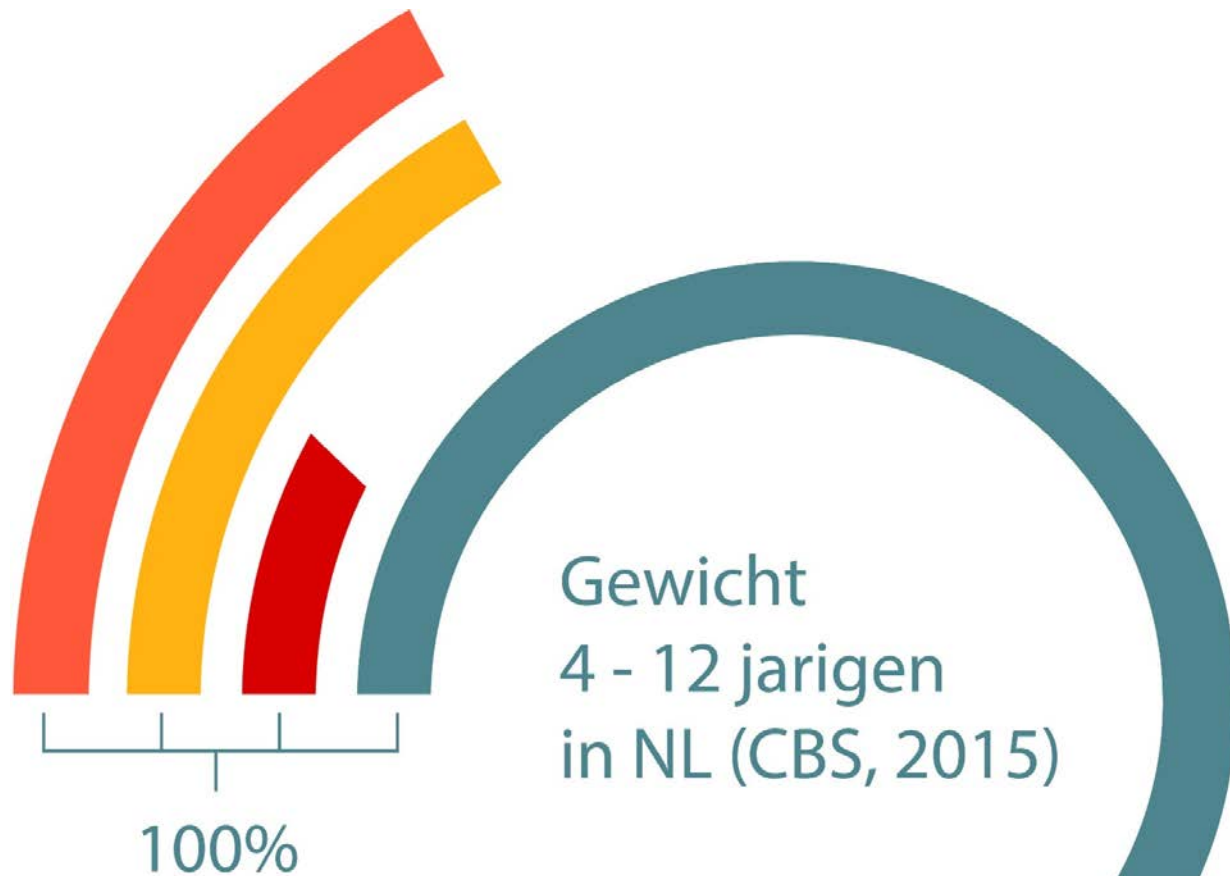
# GEZOND SLAPEN

Laura Belmon

Onderzoeker in opleiding

J&G symposium 13-10-2016





- Matig overgewicht 8.4 %
- Ondergewicht 8.3 %
- Ernstig overgewicht 3,9 %
- Normaal gewicht 79,5%

# CIJFERS/FEITEN

- Slaaptekort zorgt voor 2x zoveel kans op overgewicht
- Slaaptekort is gerelateerd aan gedrags- en prestatiegebreken bij kinderen
- 25% van de Nederlandse kinderen heeft minstens één slaapprobleem

- Fatima & Mamun (2015). Longitudinal impact of sleep on overweight and obesity in children and adolescents: a systematic review and bias-adjusted meta-analysis.
- Astill et al. (2012). Sleep, cognition, and behavioral problems in school-age children: A century of research meta-analyzed.
- van Litsenburg et al. (2010). Sleep habits and sleep disturbances in Dutch children: a population-based study.



# GEZOND SLAAPGEDRAG





# GOEDE SLAAPKWALITEIT

- **In slaap vallen**
- **Doorslapen / wakker worden**
- **Het gemak 's nachts weer in slaap te vallen**
- **Subjectieve beoordeling**

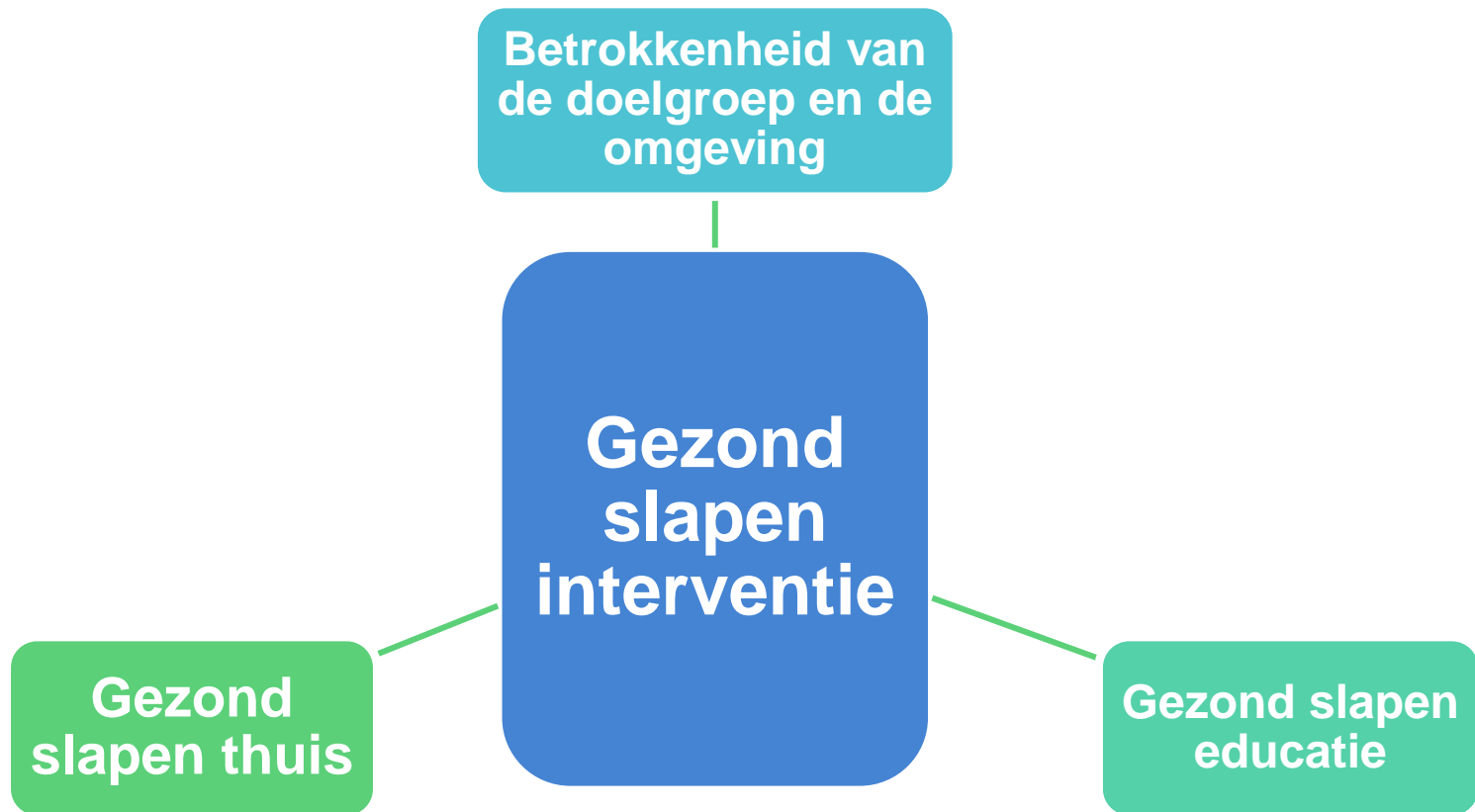


# GEZONDE BED GEWOONTEN

- **Regelmatig ritme**
- **Vermijden van bepaalde voedingsmiddelen**
- **Vermijden van bepaalde activiteiten voor het slapengaan**

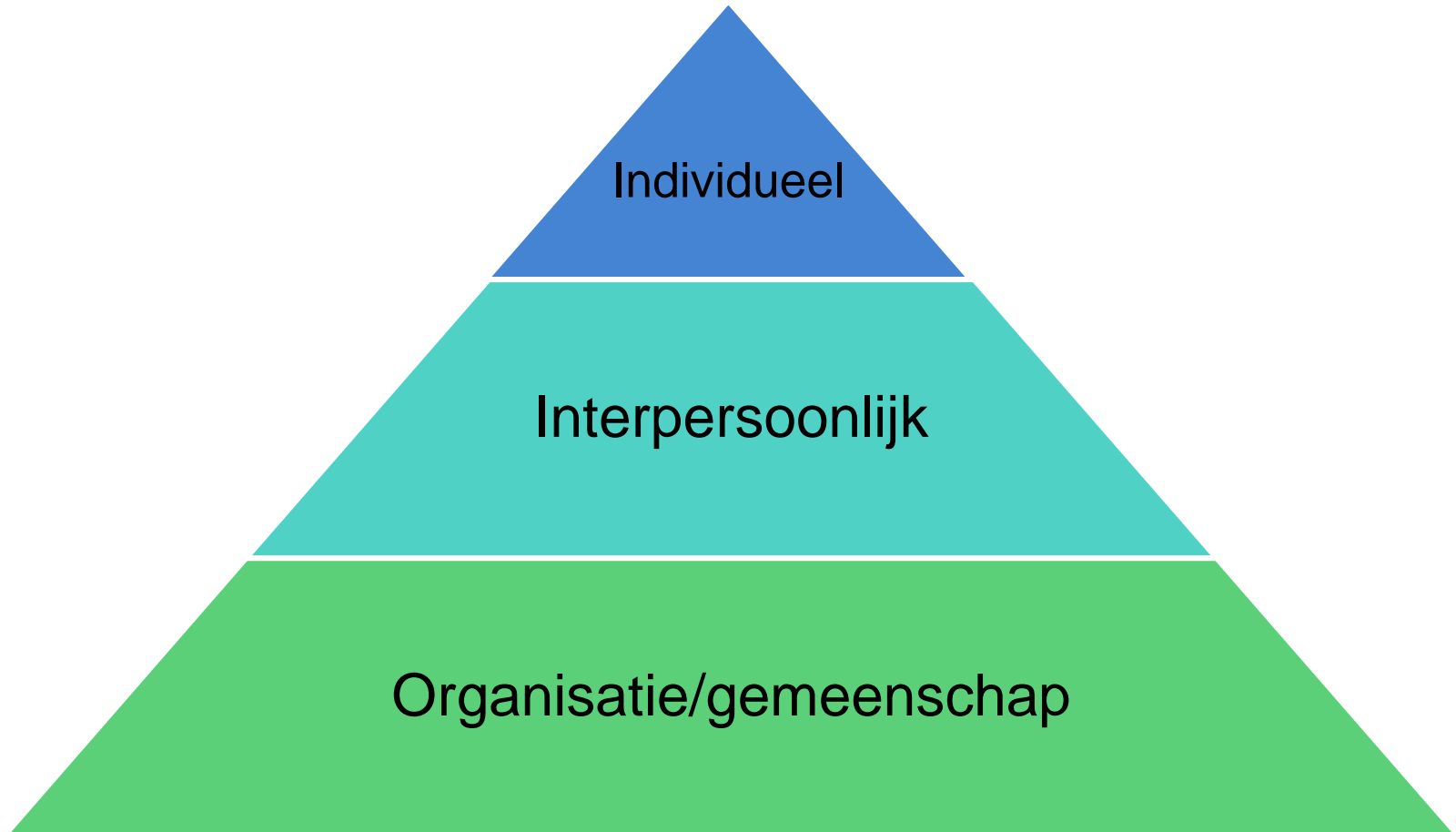


# INTERVENTIE ONTWIKKELING





# MULTI-LEVEL



# BETROKKENHEID VAN DE DOELGROEP

- **Gevoel van eigendom**
- **Acceptatie**



# LITERATUURONDERZOEK

**Welke factoren zijn van invloed op het slaapedrag van basisschoolkinderen?**



# LITERATUURONDERZOEK (2)

**Wat is de kwaliteit van de bestaande meetinstrumenten die slaapgedrag meten bij basisschoolkinderen?**



# ONDERZOEK: CONCEPT MAPPING

## Mixed-methods

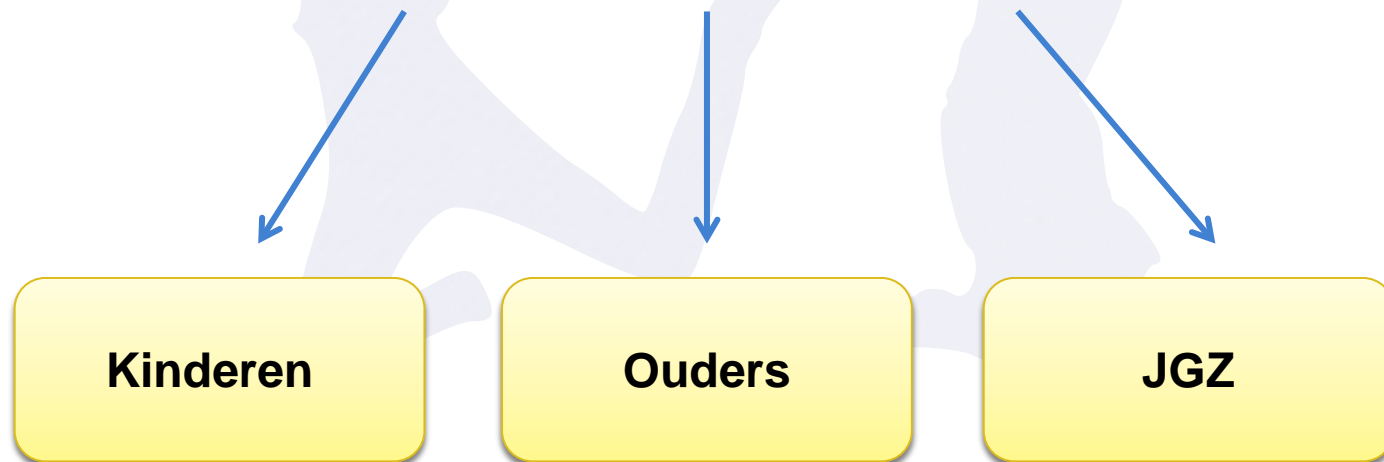
- **Individueel brainstormen**
- **Ideeën classificeren en beoordelen**
- **Classificaties vergelijken**
- **Statements ordenen in een cluster map**
- **Cluster map bediscussiëren**





# CONCEPT MAPPING

**Wat zijn de belangrijke determinanten van slaappgedrag onder kinderen van 4-12 jaar?**



# MEEDENKEN

**Hoe zou jij onderzoeken welke factoren van invloed zijn op het slaapgedrag van kinderen van 4-12 jaar?**





