

Slaapverwekkend

Recente inzichten over slaap in adolescenten

Dr. Jérôme Gijsselaers
Welten-instituut | Onderzoekscentrum voor leren, doceren en technologie
Open Universiteit, Heerlen

Wat gaan we doen?

- Wat weten we al?
- De basis
- Verdieping
- Onderzoek
- Kwaliteit van leven
- Stellingen
- Conclusie

Wat weten we al?



De basis

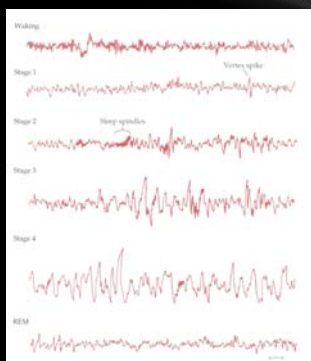
Wat is slaap?

Slaap wordt in de wetenschap gezien als een periode waarin we vrijwel niet op onze omgeving reageren en we ons minder bewust zijn van onze omgeving

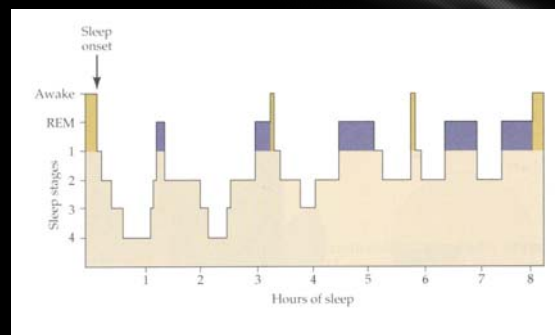
De basis – EEG



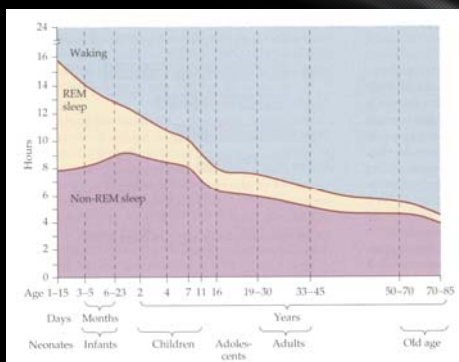
De basis – slaapstadia



De basis – slaappatroon

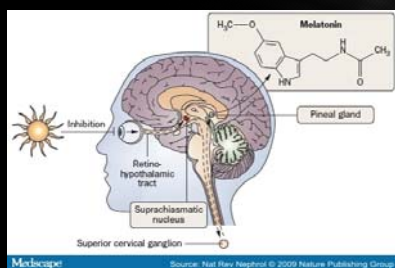


De basis – slaappatroon verandert

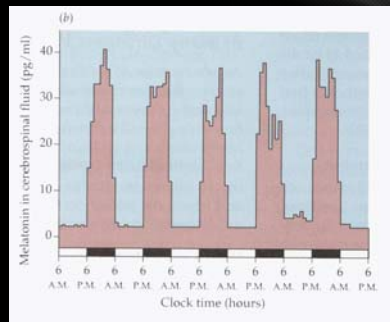


Verdieping

Verdieping – daglicht



Verdieping – daglicht



Verdieping – daglicht



13

Waarvoor dient slaap?

14

Verdieping – slaapmaten

- Duur (kwantiteit)
- Kwaliteit
- Schema (slaap/waaktijden)
- Chronotype
- Amplitude
- Slaperigheid

15

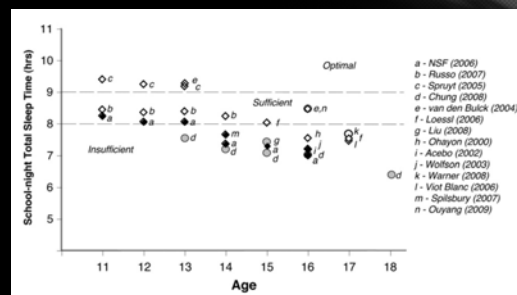
Onderzoek

16

Wat is genoeg slaap?

17

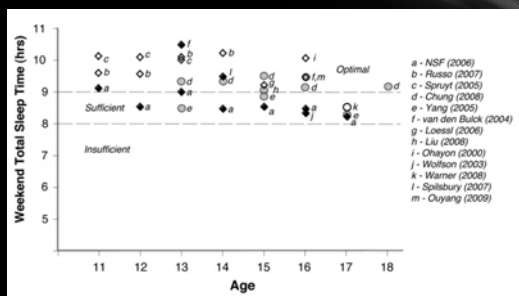
Onderzoek – algemeen patroon



Gradisar, 2011

18

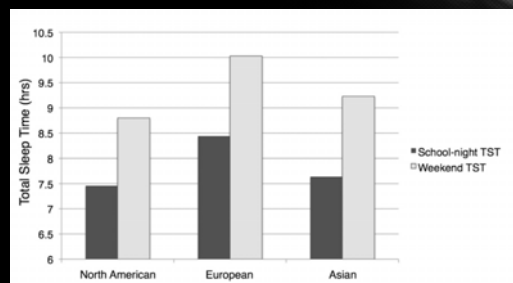
Onderzoek – algemeen patroon



Gradisar, 2011

29

Onderzoek – algemeen patroon



Gradisar, 2011

30

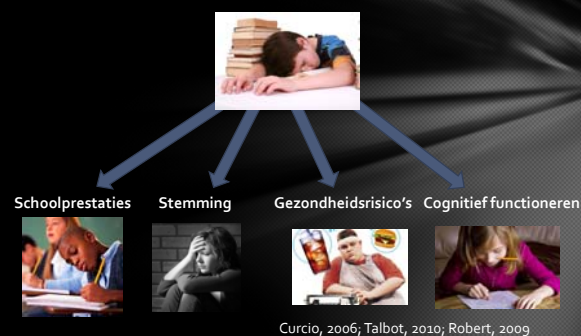
Onderzoek – algemeen patroon

- Gedurende adolescentie:
 - De behoefte aan slaap neemt niet af
 - 9 uur slaap is optimaal, minder dan 8 is onvoldoende
 - Slaapduur verschilt tussen doordeweeks en weekend
- Bedtijd wordt later
- Slapen minder (op schooldagen)
- Slaperigheid neemt toe
- Wereldwijd fenomeen

Gradisar, 2011

31

Onderzoek – effect van slaapttekort



32

Onderzoek – effect op schoolresultaten

- Gedurende adolescentie:
 - Slaapkwaliteit is slecht
 - Slaapttekort
 - Resultaat: slaperigheid
- Effecten:
 - Slechter cognitief functioneren
 - Slechtere schoolprestaties
 - Negatievere stemming

Curcio, 2006

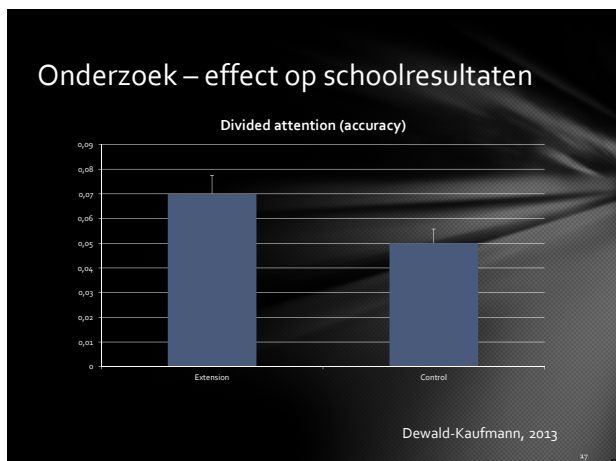
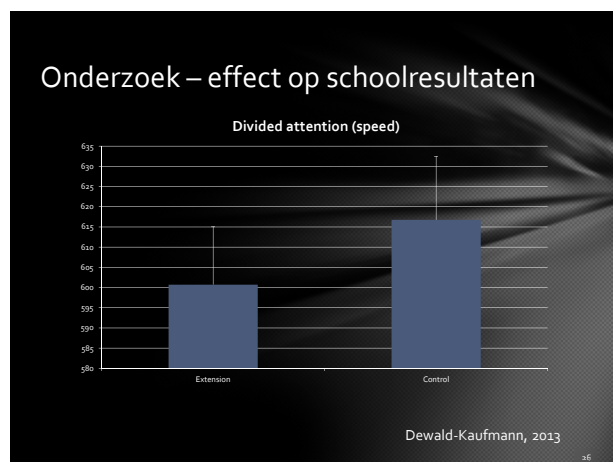
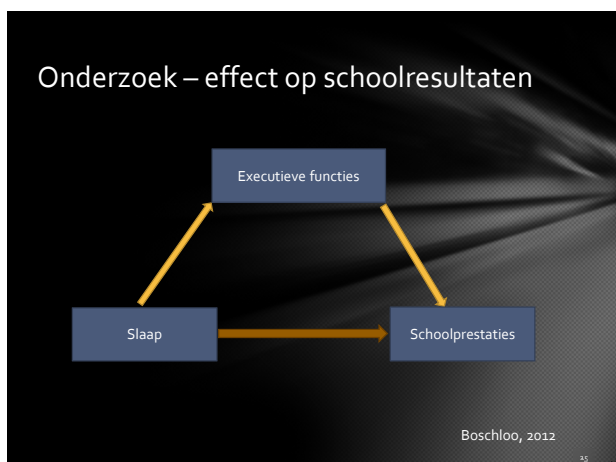
33

Onderzoek – effect op schoolresultaten



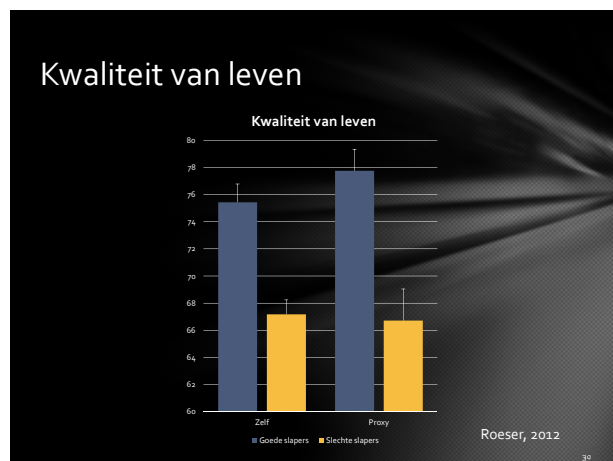
Boschloo, 2012

34



- ### Wat beïnvloedt slaap?
- Elektronische media
 - TV
 - Computer(games)
 - Smartphone, tablet
 - Roken
 - Drugs
 - Alcohol
 - Cafeïne
 - Sporten

Kwaliteit van leven



Stellingen

31

Vaste bedtijden zijn zeer belangrijk...

32

Vaste bedtijden zijn zeer belangrijk...

33

Slaap géén gat in de dag in het weekend...

34

Slaap géén gat in de dag in het weekend...

35

Een krantenwijk met 15 jaar kan best...

36

Een krantenwijk met 15 jaar kan best...

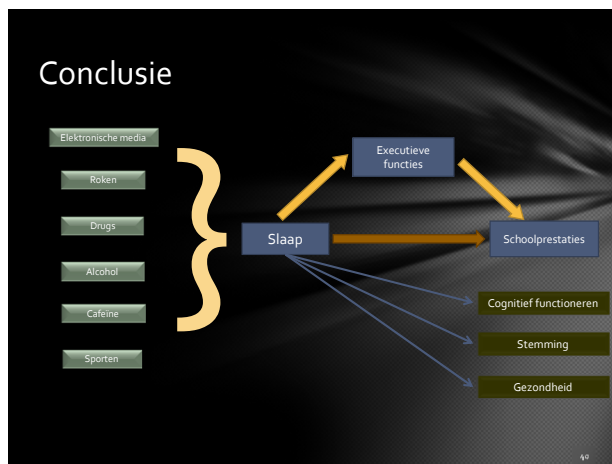
37

Geén elektronische media in de slaapkamer...

38

Geén elektronische media in de slaapkamer...

39



40

Hopelijk was het niet al te.....

Slaapverwekkend

Dank voor jullie aandacht!!

Dr. Jérôme Gijsselaers
Welten-instituut | Onderzoekscentrum voor leren, doceren en technologie
Open Universiteit, Heerlen

E-mail: Jerome.Gijsselaers@ou.nl



Topic brein, leefstijl en leren