

FACTSHEET

SLAAP

SLAAPDUUR EN -KWALITEIT

Een goede en voldoende nachtrust is onontbeerlijk. Slaap is immers meer dan een toestand van rust. Het speelt een cruciale rol in lichamelijk herstel en in de verwerking van emoties en dagdagelijkse impressies.

Slaapbehoefte verschillen per leeftijdsgroep. Algemeen genomen hebben adolescenten meer behoefte aan slaap dan (jong-)volwassenen. Ze worden geadviseerd om acht tot tien uur te slapen, maar dat lukt vaak niet. Een van de belangrijke oorzaken hiervan is de aanwezigheid van elektronische media. Surfen op het internet, gsm'en en gamen zorgen ervoor dat adolescenten aan slaap inboeten.¹ Ook andere factoren, zoals de verminderde aanwezigheid van ouderlijke controle en schoolstress, spelen een rol.²

Jongeren die te weinig of slecht slapen, hebben een verhoogde kans op gezondheidsproblemen op korte en lange termijn. Op korte termijn kan een slaapttekort leiden tot een toename in ongezonde voedingsgewoonten en een afname in fysieke activiteit. Daarnaast is geweten dat een slaapttekort een negatieve invloed uitoefent op schoolprestaties en er is ook een link met het stellen van meer risicogedragingen, zoals alcohol- en druggebruik, spijbelen en onoplettendheid in het verkeer. Op lange termijn kan een slaapttekort onder meer aanleiding geven tot obesitas, diabetes, hoge bloeddruk en depressie.^{3,4}

Onderstaand wordt nader ingegaan op het slaappgedrag van Vlaamse jongeren. Hierbij wordt zowel stilgestaan bij de slaapduur als bij de slaapkwiteit.

TER INFO

Algemene informatie over de studie *Jongeren en Gezondheid* en de gebruikte methodologie is terug te vinden in de factsheet *Introductie*. Gegevens over de sociodemografische kenmerken van de steekproef zijn terug te vinden in de factsheet *Context*. Beide zijn te raadplegen via www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be. Bij de rapportage van de resultaten naargelang opleidingsvorm worden steeds drie groepen onderscheiden: het algemeen, het technisch en het beroeps secundair onderwijs. Tot de groep van het technisch secundair onderwijs worden ook de leerlingen van het kunst secundair onderwijs gerekend aangezien het aandeel in de steekproef zeer klein is.

SLAAPDUUR

METHODOLOGIE

De slaapduur van jongeren tijdens de schoolweek en tijdens de weekends/vakanties werd in kaart gebracht aan de hand van drie vragen. De eerste vraag peilt naar het uur van slapengaan: 'Wanneer probeer je gewoonlijk om echt te slapen als je de volgende ochtend (niet) naar school moet?' (bedtijd). De tweede vraag peilt naar de nodige tijd om in slaap te vallen: 'Als je probeert te slapen, hoe lang duurt het gewoonlijk om effectief in slaap te vallen als je de volgende ochtend (niet) naar school moet?' (latentietijd). De derde vraag peilt naar het uur van opstaan: 'Wanneer sta je meestal op op een schooldag/tijdens het weekend of tijdens vakanties?' (opstaan). De antwoordcategorieën van alle drie de vragen werden geherformuleerd in uren (bv. 18u30 werd uitgedrukt als 18.5) om vervolgens de slaapduur te berekenen aan de hand van de volgende formule: slaapduur = 24u - bedtijd - latentietijd + opstaan.

De jongeren werden tot slot in twee groepen opgedeeld op basis van de berekende slaapduur: jongeren die voldoen aan de slaapnorm versus jongeren die niet voldoen aan de slaapnorm. Om deze twee groepen van elkaar te onderscheiden, werd gebruik gemaakt van grenswaarden die in de wetenschappelijke literatuur naar voor worden geschoven als de minimum aanbevolen hoeveelheid slaap.^{5,6} Voor de jongste leeftijdsgroep (11 tot 12 jaar) werd de minimale grenswaarde van negen uur gehanteerd, voor de andere leeftijdsgroepen (13 tot 18 jaar) werd de minimale grenswaarde van acht uur gebruikt.

1 SLAAPDUUR SCHOOLWEEK

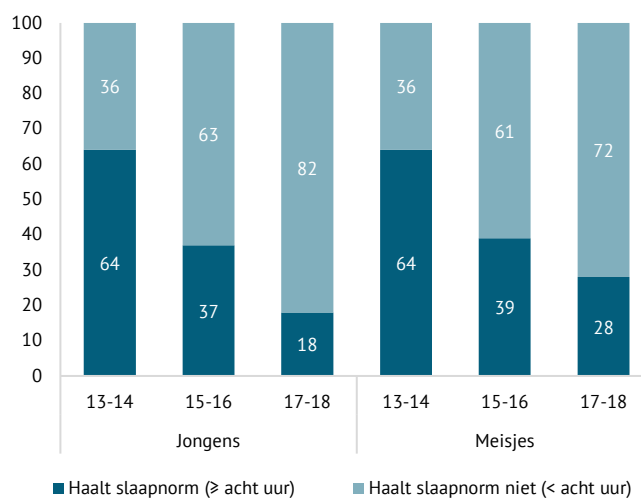
11 tot 12 jaar

Het percentage 11- tot 12-jarige jongens dat aangeeft minder dan negen uur te slapen tijdens de schoolweek bedraagt 44.2%, tegenover 45.5% van de 11-tot 12-jarige meisjes. Dit geslachtsverschil is niet statistisch significant ($\chi^2=0.4$, $df=1$, $p=0.525$).

13 tot 18 jaar

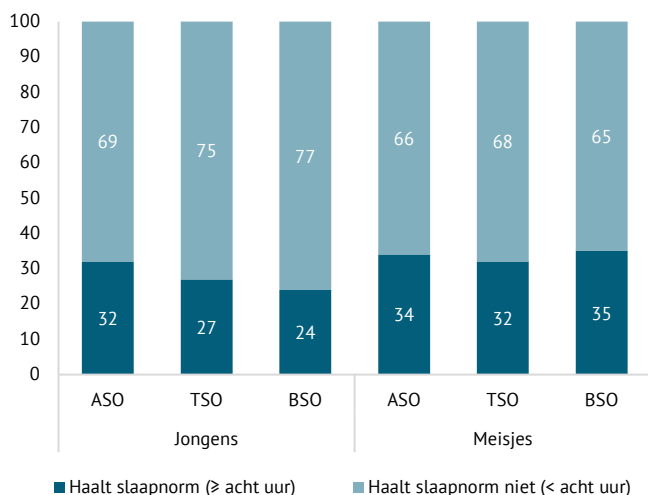
De resultaten van 2018 tonen aan dat 59.4% van de 13- tot 18-jarige jongens en 56.0% van de 13- tot 18-jarige meisjes gemiddeld genomen minder dan acht uur slapen tijdens de schoolweek. Het betreft hier een klein significant verschil ($\chi^2=8.6$, $df=1$, $p<0.010$).

Zowel voor de jongens als voor de meisjes worden significante verschillen in de slaapduur geobserveerd tijdens de schoolweek naargelang leeftijd (jongens: $\chi^2=509.1$, $df=2$, $p<0.001$; meisjes: $\chi^2=311.2$, $df=2$, $p<0.001$). Het percentage jongeren dat niet aan de slaapnorm voldoet, neemt toe over de leeftijdsgroepen heen. Bij de 13- tot 14-jarige jongens geeft 36.1% aan minder dan acht uur te slapen tijdens de schoolweek en dit percentage neemt beduidend toe tot 81.8% bij de oudste leeftijdsgroep. Bij de meisjes bedragen deze prevalenties respectievelijk 36.4% en 71.7% (Grafiek 1).



Grafiek 1: slaapduur tijdens de schoolweek naar leeftijd en geslacht (procentueel)

Alleen bij de jongens wordt een significant verschil in de slaapduur opgemerkt tijdens de schoolweek naargelang opleidingsvorm ($\chi^2=11.9$, $df=2$, $p<0.010$). De prevalentie van slaapttekort ligt hoger bij de jongens uit het beroeps secundair onderwijs (76.6%) en het technisch secundair onderwijs (74.5%) dan bij de jongens uit het algemeen secundair onderwijs (68.9%). Bij de meisjes worden geen significante verschillen geobserveerd zoals blijkt uit Grafiek 2 ($\chi^2=0.9$, $df=2$, $p=0.611$).



Grafiek 2: slaapduur tijdens de schoolweek naar opleiding en geslacht (procentueel)

2 SLAAPDUUR WEEKEND EN VAKANTIES

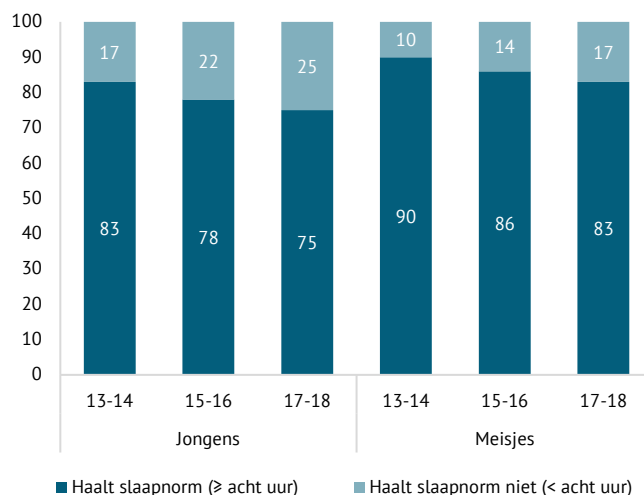
11 tot 12 jaar

Voor wat betreft de slaapduur tijdens het weekend en de vakanties worden significante verschillen geobserveerd tussen de jongens en de meisjes in de jongste leeftijdsgroep ($\chi^2=57.5$, $df=1$, $p<0.001$). Bij de jongens geeft 31.8% aan dat ze minder dan negen uur slapen. Bij de meisjes ligt deze prevalentie beduidend lager (18.5%).

13 tot 18 jaar

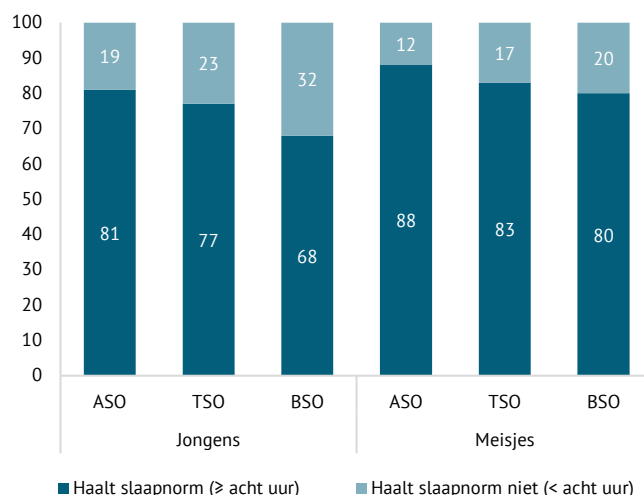
Ook in de oudere leeftijdsgroepen worden significante geslachtsverschillen in slaapduur tijdens het weekend en de vakanties opgemerkt ($\chi^2=68.3$, $df=1$, $p<0.001$). Van de jongens geeft 21.2% aan dat ze minder dan acht uur slapen, tegenover 13.7% van de meisjes.

Uit Grafiek 3 blijkt dat de prevalentie van slaaptekort tijdens het weekend en vakanties significant verschilt naargelang leeftijd, zowel bij de jongens ($\chi^2=20.5$, $df=2$, $p<0.001$) als bij de meisjes ($\chi^2=19.7$, $df=2$, $p<0.001$). De hoogste prevalenties worden bij beide geslachten geobserveerd in de oudste leeftijdsgroep en bedragen respectievelijk 24.7% en 17.0%.



Grafiek 3: slaapduur tijdens de weekends en vakanties naar leeftijd en geslacht (procentueel)

Verder toont Grafiek 4 aan dat er voor beide geslachten significante verschillen aanwezig zijn in de prevalentie naargelang opleidingsvorm (jongens: $\chi^2=31.6$, $df=2$, $p<0.001$; meisjes: $\chi^2=14.6$, $df=2$, $p<0.001$). Het percentage jongens dat aangeeft minder dan acht uur te slapen tijdens de weekends of vakanties ligt beduidend hoger in het beroeps secundair onderwijs (32.0%) dan in het technisch secundair onderwijs (22.9%) en het algemeen secundair onderwijs (18.7%). Bij de meisjes zijn de verschillen iets minder groot, maar toch noemenswaardig. Van de meisjes uit het beroeps secundair onderwijs rapporteert 20.0% een slaaptekort tijdens de weekends of vakanties, tegenover 16.6% van de meisjes uit het technisch secundair onderwijs en 12.4% van de meisjes uit het algemeen secundair onderwijs.



Grafiek 4: slaapduur tijdens de weekends en vakanties naar opleiding en geslacht (procentueel)

SLAAPKWALITEIT

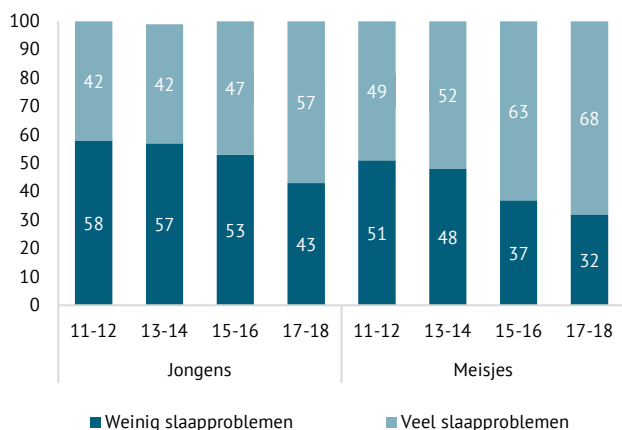
METHODOLOGIE

De slaapkwiteit van jongeren werd bevraagd aan de hand van een verkorte versie van de Groningen Sleep Quality Scale. Deze schaal bestaat uit vijf vragen die peilen naar (1) een slechte nachtrust, (2) moeilijkheden bij het in slaap vallen, (3) onvoldoende nachtrust, (4) verstoorde nachtrust en (5) ochtendmoetheid. Jongeren dienden aan te geven hoe vaak ze in de afgelopen week bovenstaande slaapproblemen ervoeren. De antwoordmogelijkheden waren: 'nooit', 'bijna nooit', 'soms', 'redelijk vaak' en 'altijd'. In de analyses werd een onderscheid gemaakt tussen jongeren die regelmatig slaapproblemen ervaren (antwoordcategorieën 'soms' tot 'altijd') en jongeren die zelden slaapproblemen ervaren (antwoordcategorieën 'nooit' en 'bijna nooit'). De verschillende slaapproblemen worden eerst afzonderlijk besproken. Daarna komt de schaal aan bod waarbij een somscore van alle items werd berekend en er een onderscheid werd gemaakt tussen een hoge slaapkwiteit (score <15) en een lage slaapkwiteit (score ≥ 15).

1 SLECHTE NACHTRUST

In 2018 rapporteert 46.8% van de jongens en 58.0% van de meisjes dat ze slecht geslapen hebben tijdens de afgelopen schoolweek. De prevalentie bij de meisjes is hiermee significant hoger dan bij de jongens ($\chi^2=135.2$, $df=1$, $p<0.001$).

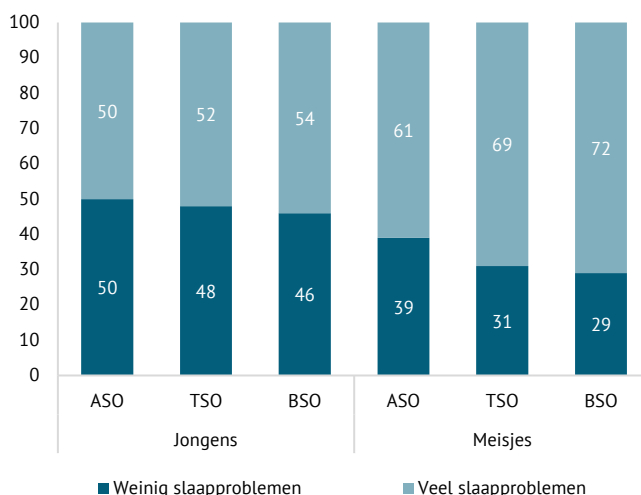
Uit de resultaten blijkt tevens dat de prevalentie van een slechte nachtrust significant toeneemt met de leeftijd en dit voor beide geslachten (jongens: $\chi^2=63.9$, $df=3$, $p<0.001$; meisjes: $\chi^2=123.0$, $df=3$, $p<0.001$).



Grafiek 5: slechte nachtrust naar leeftijd en geslacht (procentueel)

In de leeftijdsgroep van de 17- tot 18-jarigen, rapporteren 56.4% van de jongens en 68.2% van de meisjes een slechte nachtrust tegenover 41.9% van de jongens en 48.8% van de meisjes uit de jongste leeftijdsgroep (Grafiek 5).

Grafiek 6 toont aan dat de prevalentie van een slechte nachtrust niet significant verschilt naargelang opleidingsvorm bij de jongens ($\chi^2=2.7$, $df=2$, $p=0.264$). Bij de meisjes daarentegen worden significante verschillen geobserveerd ($\chi^2=23.1$, $df=2$, $p<0.001$). De prevalentie van een slechte nachtrust ligt beduidend hoger in het beroeps secundair onderwijs (71.5%) en het technisch secundair onderwijs (68.9%) dan in het algemeen secundair onderwijs (61.2%).



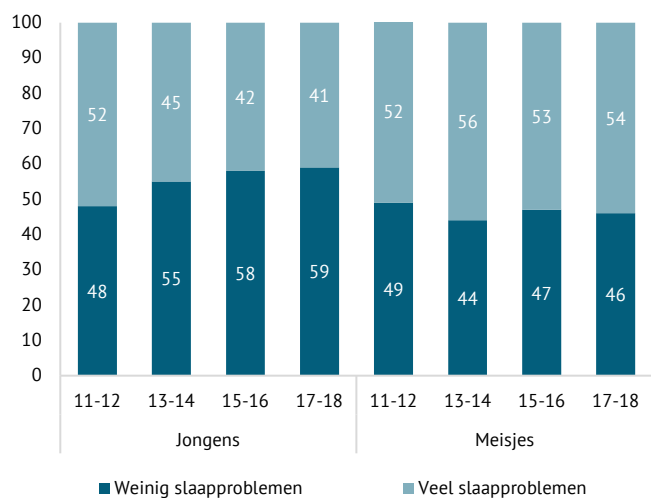
Grafiek 6: slechte nachtrust naar opleiding en geslacht (procentueel)

2 MOEILIKHEDEN BIJ HET IN SLAAP VALLEN

Er zijn significante verschillen op te merken tussen de jongens en de meisjes voor wat betreft moeilijkheden om in slaap te vallen ($\chi^2=73.0$, $df=1$, $p<0.001$). Bij de jongens geeft 45.5% aan dat ze tijdens de afgelopen schoolweek langer dan een half uur hebben wakker gelegen alvorens de slaap te vatten. Bij de meisjes ligt deze prevalentie hoger (53.8%).

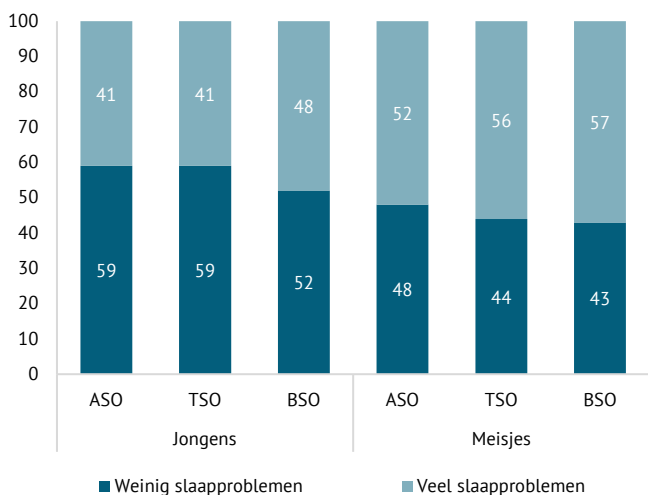
Bij de jongens neemt de prevalentie van ervaren moeilijkheden om in slaap te vallen significant af met de leeftijd ($\chi^2=32.7$, $df=3$, $p<0.001$). In de leeftijdsgroep 11- tot 12-jarigen rapporteren 51.9% van de jongens moeilijkheden, terwijl dit bij de 17- tot 18-jarigen 41.4% bedraagt.

Bij de meisjes worden geen significante verschillen tussen leeftijdsgroepen geobserveerd zoals blijkt uit **Grafiek 7** ($\chi^2=5.9$, $df=3$, $p=0.115$).



Grafiek 7: moeilijkheden bij het in slaap vallen naar leeftijd en geslacht (procentueel)

In **Grafiek 8** worden de prevalenties van slaapproblemen naargelang opleidingsvorm gerapporteerd. Bij de jongens worden kleine significante verschillen in de prevalenties opgemerkt ($\chi^2=8.8$, $df=2$, $p<0.010$) maar niet bij de meisjes ($\chi^2 = 5.4$, $df=2$, $p=0.064$). De prevalentie van ervaren moeilijkheden om in slaap te vallen ligt hoger bij de jongens uit het beroeps secundair onderwijs (47.7%) dan bij jongens uit het technisch secundair onderwijs (41.3%) en het algemeen secundair onderwijs (40.8%).

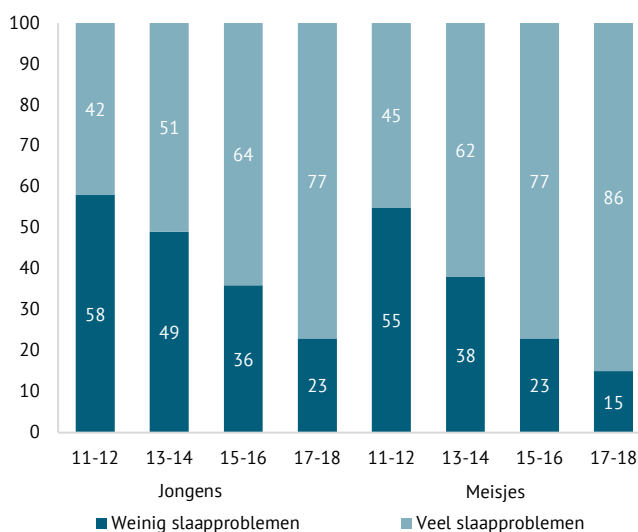


Grafiek 8: moeilijkheden bij het in slaap vallen naar opleiding en geslacht (procentueel)

3 ONVOLDOENDE NACHTRUST

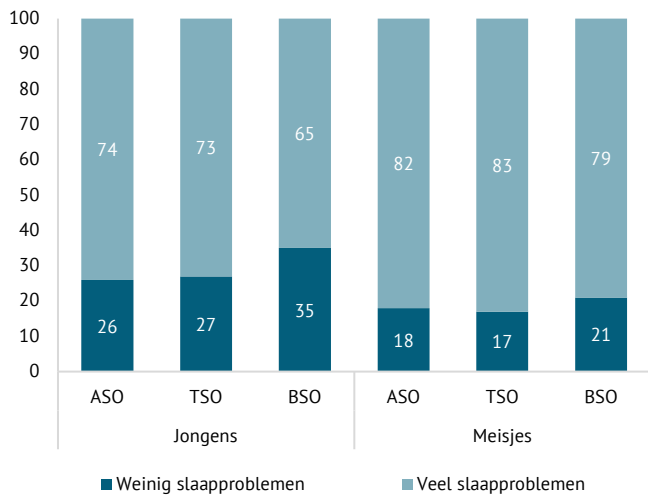
Het percentage meisjes dat in 2018 aangeeft onvoldoende geslapen te hebben gedurende de afgelopen schoolweek bedraagt 66.8% tegenover 58.2% bij de jongens. Dit betreft een significant verschil ($\chi^2=85.9$, $df=1$, $p<0.001$).

Grafiek 9 geeft aan dat de prevalentie van onvoldoende nachtrust significant verschilt naargelang leeftijd bij zowel de jongens als de meisjes (jongens: $\chi^2=345.8$, $df=3$, $p<0.001$; meisjes: $\chi^2=524.0$, $df=3$, $p<0.001$). De hoogste prevalenties worden opgetekend in de groep van 17- tot 18-jarigen en bedragen respectievelijk 77.2% en 85.5%.



Grafiek 9: onvoldoende nachtrust naar leeftijd en geslacht (procentueel)

De prevalenties naargelang opleidingsvorm worden in **Grafiek 10** weergegeven. Hieruit blijkt dat er bij de jongens significante verschillen naar opleidingsvorm ($\chi^2=17.0$, $df=2$, $p<0.001$) bestaan waarbij hogere prevalenties van onvoldoende nachtrust geobserveerd worden bij de jongens uit het algemeen secundair onderwijs (74.1%) en de jongens uit het technisch secundair onderwijs (72.7%) dan bij jongens uit het beroeps secundair onderwijs (65.0%). Voor de meisjes worden geen significante verschillen opgemerkt ($\chi^2=3.9$, $df=2$, $p=0.137$).

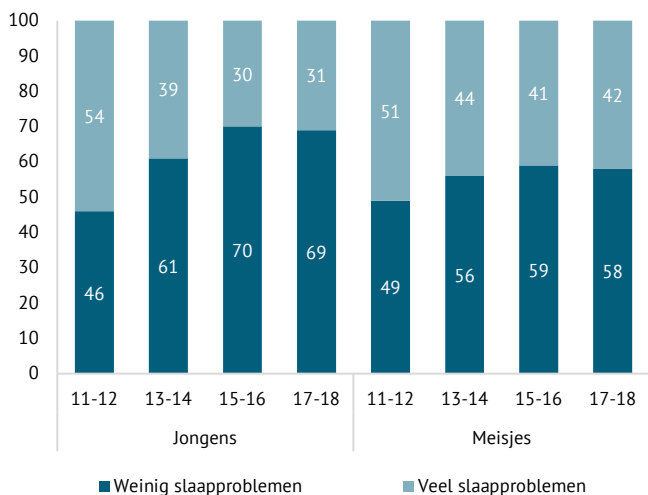


Grafiek 10: onvoldoende nachtrust naar opleiding en geslacht (procentueel)

4 VERSTOORDE NACHTRUST

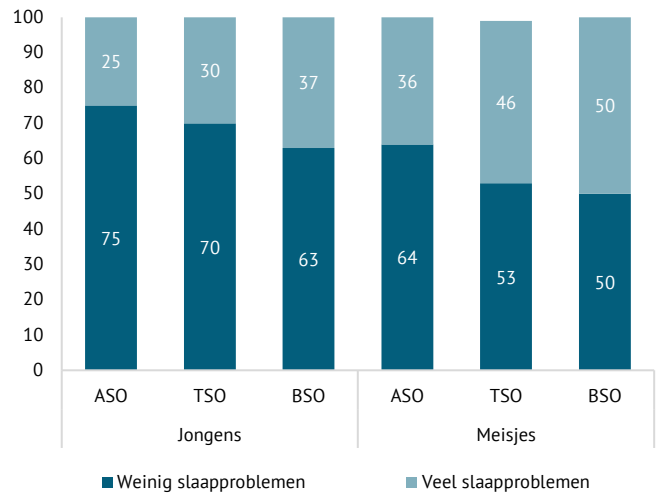
De resultaten met betrekking tot een verstoorde nachtrust duiden op significante verschillen tussen de jongens en de meisjes ($\chi^2=45.3$, $df=1$, $p<0.001$). Het percentage jongens dat aangeeft moeilijkheden te ervaren bij het opnieuw in slaap vallen tijdens de afgelopen schoolweek bedraagt 38.5%. Bij de meisjes ligt de prevalentie hoger op 44.9%.

Grafiek 11 geeft de prevalenties van een verstoorde nachtrust weer naargelang leeftijd voor beide geslachten. Hieruit blijkt dat er significante verschillen zijn tussen de verschillende leeftijdsgroepen bij zowel de jongens ($\chi^2=199.7$, $df=3$, $p<0.001$) als de meisjes ($\chi^2=29.7$, $df=3$, $p<0.001$). Voor beide geslachten worden de hoogste prevalenties waargenomen in de leeftijdsgroep van 11- tot 12-jarigen (respectievelijk 54.1% en 50.7%) en de laagste prevalenties in de leeftijdsgroep van 15- tot 16-jarigen (respectievelijk 29.5% en 40.9%).



Grafiek 11: verstoorde nachtrust naar leeftijd en geslacht (procentueel)

Verder worden significante verschillen naargelang op-
 leidingsvorm opgetekend bij zowel de jongens ($\chi^2=27.6$, $df=2$, $p<0.001$) als de meisjes ($\chi^2=41.7$, $df=2$, $p<0.001$). De prevalentie ligt voor beide geslachten het hoogst in het beroeps secundair onderwijs en bedraagt respectievelijk 37.0% en 50.1% (Grafiek 12).

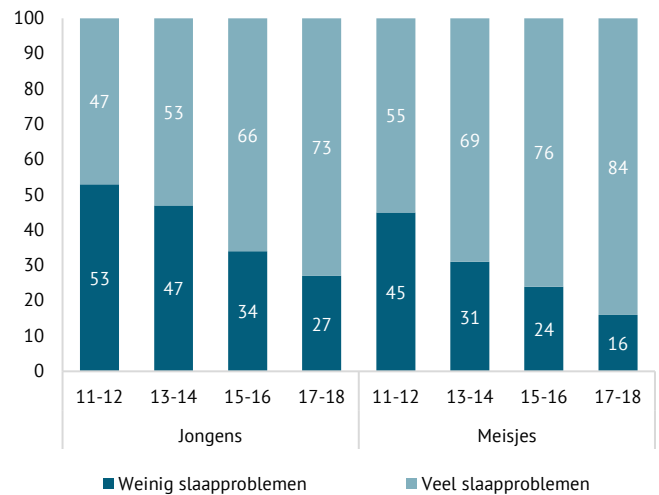


Grafiek 12: verstoorde nachtrust naar opleiding en geslacht (procentueel)

5 OCHTENDMOEHEID

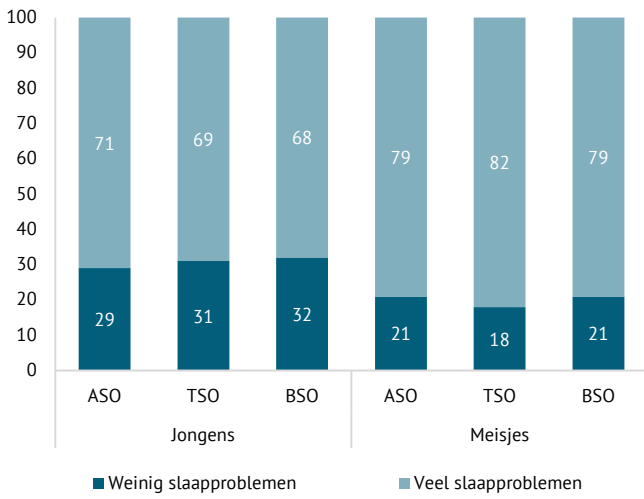
Het percentage meisjes dat aangeeft de voorbije schoolweek ochtendmoetheid te hebben ervaren, bedraagt 70.3% tegenover 59.4% bij de jongens. Hiermee ligt de prevalentie significant hoger bij de meisjes dan bij de jongens ($\chi^2=139.4$, $df=1$, $p<0.001$).

Uit Grafiek 13 is af te leiden dat de prevalenties in sterke mate toenemen met de leeftijd (jongens: $\chi^2=211.4$, $df=3$, $p<0.001$; meisjes: $\chi^2=267.2$, $df=3$, $p<0.001$). Bij de jongens bedraagt de prevalentie 47.0% bij de jongste leeftijdsgroep en 73.3% bij de oudste leeftijdsgroep. Bij de meisjes bedragen deze prevalenties respectievelijk 54.5% en 83.7%.



Grafiek 13: ochtendmoetheid naar leeftijd en geslacht (procentueel)

Verder worden er geen significante verschillen opgetekend naargelang opleidingsvorm en dit bij zowel de jongens ($\chi^2=2.2$, $df=2$, $p=0.333$) als bij de meisjes zoals weergegeven in **Grafiek 14** ($\chi^2=2.8$, $df=2$, $p=0.252$).



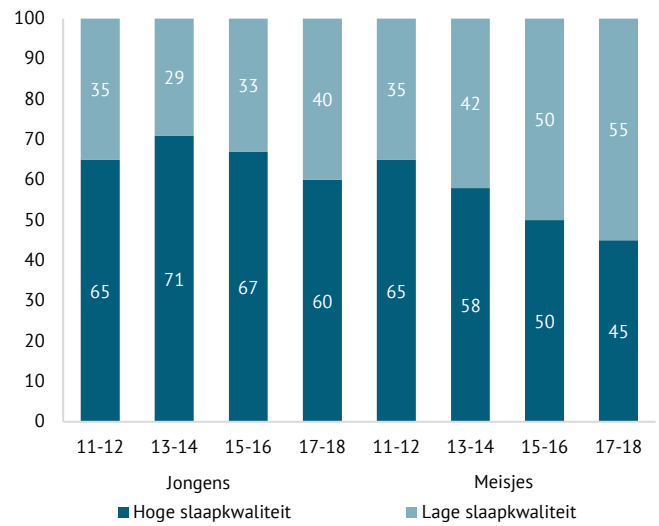
Grafiek 14: ochtendmoeheid naar opleiding en geslacht (procentueel)

6 ALGEMENE SLAAPKWALITEIT

De verschillende aspecten van slaapkwiteit die hierboven afzonderlijk werden besproken, worden hieronder als één schaal behandeld. Deze schaal geeft een meer algemeen beeld van hoe jongeren hun slaapkwiteit beoordelen.

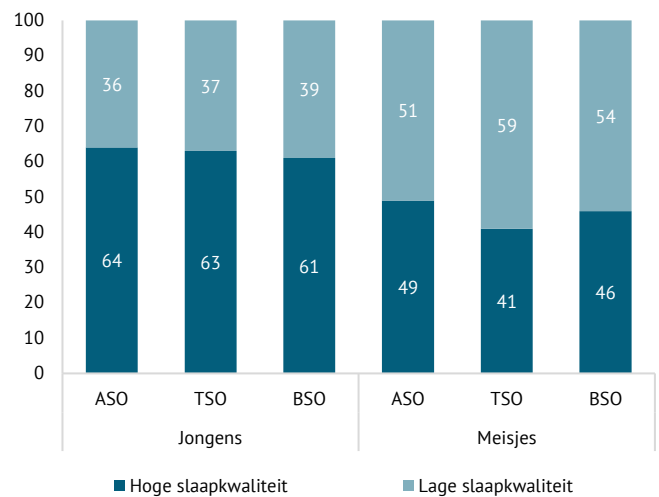
De prevalentie van een lage slaapkwiteit is significant hoger bij de meisjes en bedraagt 45.9% tegenover 34.6% bij de jongens ($\chi^2=143.2$, $df=1$, $p<0.001$).

Grafiek 15 toont aan dat er significante verschillen zijn in de prevalenties van een lage slaapkwiteit naargelang leeftijd en dit voor beide geslachten (jongens: $\chi^2=34.8$, $df=3$, $p<0.001$; meisjes: $\chi^2=115.6$, $df=3$, $p<0.001$). Zowel bij de jongens als bij de meisjes is de prevalentie van een lage slaapkwiteit het hoogst in de oudste leeftijdsgroep. De percentages bedragen respectievelijk 40.4% en 55.3%. Daarentegen situeren de laagste prevalenties zich in verschillende leeftijdsgroepen. Bij de jongens wordt de laagste prevalentie opgetekend in de leeftijdsgroep van 13- tot 14-jarigen (29.1%), terwijl de laagste prevalentie bij de meisjes wordt geobserveerd in de leeftijdsgroep van 11- tot 12-jarigen (35.4%).



Grafiek 15: algemene slaapkwiteit naar leeftijd en geslacht (procentueel)

Verschillen in de prevalenties naargelang opleidingsvorm voor beide geslachten worden weergegeven in **Grafiek 16**. Algemeen genomen worden geen significante verschillen in de prevalentie van een lage slaapkwiteit tussen de jongens uit het beroeps, technisch en algemeen secundair onderwijs opgemerkt ($\chi^2=1.7$, $df=2$, $p=0.417$). Voor de meisjes daarentegen zijn er wel significante verschillen zichtbaar ($\chi^2=13.2$, $df=2$, $p=0.001$). De prevalenties liggen hoger voor meisjes uit het beroeps secundair onderwijs (54.4%) en het technisch secundair onderwijs (58.6%) dan voor meisjes uit het algemeen secundair onderwijs (50.5%).



Grafiek 16: algemene slaapkwiteit naar opleiding en geslacht (procentueel)

CONCLUSIE

Slaapduur

De resultaten van 2018 tonen aan dat slaapproblemen bij jongeren in hoge mate aanwezig zijn. In termen van slaapduur is vast te stellen dat in de jongste leeftijdsgroep (11- tot 12-jarigen) net iets minder dan de helft van de jongeren niet aan de slaapnorm van negen uur voldoet tijdens de schoolweek. In de oudste leeftijdsgroepen liggen de prevalenties nog hoger: 59.4% van de 13- tot 18-jarige jongens en 56.0% van de 13- tot 18-jarige meisjes geeft aan de minimale slaapnorm van acht uur niet te halen tijdens de schoolweek. Er moet hierbij opgemerkt worden dat het om de minimale slaapnorm gaat. Wanneer de gemiddelde aanbevolen hoeveelheid slaap gehanteerd zou worden als grenswaarde (i.e. 10 uur voor 11- tot 12-jarigen en 9 uur voor 13- tot 18-jarigen) dan zouden de resultaten duiden op een nog groter percentage jongeren dat de slaapnorm niet halen.

Het niet voldoen aan de slaapnorm lijkt minder aan de orde tijdens het weekend en de schoolvakanties. In alle leeftijdsgroepen liggen de percentages jongeren die de slaapnorm niet halen beduidend lager op schoolvrije dagen. Deze stelling gaat bovendien sterker op voor de meisjes. Bij de jongste leeftijdsgroep geeft 18.5% van de meisjes aan minder dan negen uur te slapen tijdens de weekends of de vakantie, tegenover 31.8% van de jongens. Bij de oudere leeftijdsgroepen bedragen deze percentages respectievelijk 13.7% en 21.2%. Samengevat tonen deze resultaten aan dat jongeren gemakkelijker de slaapnorm halen wanneer ze meer volgens hun eigen biologisch ritme leven (in het weekend) dan wanneer de wekker hen 's ochtends wakker maakt om naar school te gaan. Daarnaast blijkt ook dat jongeren trachten slaap in te halen in het weekend, maar onderzoek heeft aangetoond dat dit compenseergedrag weinig zin heeft. Bijslapen tijdens het weekend werkt de negatieve effecten van een te korte nachtrust tijdens de schoolweek niet weg.⁷ Sterker nog, het kan nog meer gezondheidsproblemen met zich meebrengen door het gebrek aan regelmaat in het slaappatroon.

Verder wijzen de resultaten op verschillen in de slaapduur naargelang opleidingsvorm. Bij de jongens blijken voornamelijk jongeren uit het beroeps secundair onderwijs en het technisch secundair onderwijs de slaapnorm niet te halen en dit zowel tijdens de schoolweek als in het weekend en de vakanties. Bij de meisjes vinden we een gelijkaardige bevinding terug voor wat betreft de slaapduur op schoolvrije dagen.

Slaapkwaliteit

Wat betreft de slaapkwaliteit van de jongeren, is vast te stellen dat de meisjes (45.9%) algemeen genomen een slechtere slaapkwaliteit rapporteren dan de jongens (34.6%). Geslachtsverschillen treden op bij alle indicatoren van slaapkwaliteit, maar zijn het meest uitgesproken voor wat betreft een slechte nachtrust en ochtendmoeheid. Van de meisjes geeft 58.0% aan slecht geslapen te hebben tijdens de afgelopen schoolweek, tegenover 46.8% van de jongens. Daarnaast rapporteert 70.3% van de meisjes ochtendmoeheid, tegenover 59.4% van de jongens.

Wat de verschillen naargelang leeftijd betreft, blijkt dat slaapproblemen algemeen genomen het meest prevalent zijn in de oudste leeftijdsgroep bij zowel de jongens als de meisjes. Deze bevinding gaat echter niet altijd op wanneer gekeken wordt naar de afzonderlijke indicatoren van slaapkwaliteit. Zo blijken moeilijkheden bij het in slaap vallen meer aanwezig bij 11- tot 12-jarige jongens dan bij 17- tot 18-jarige jongens. Ook de prevalentie van een verstoorde nachtrust is het hoogst in de jongste leeftijdsgroep bij zowel de jongens als de meisjes. Tot slot worden geen verschillen naargelang leeftijd opgetekend bij de meisjes voor wat betreft het ervaren van moeilijkheden bij het in slaap vallen.

De resultaten voor de verschillen naar opleidingsvorm zijn minder eenduidig. Algemeen genomen worden er geen verschillen in slaapkwaliteit opgetekend tussen de jongens uit diverse opleidingsvormen. Bij de meisjes daarentegen zijn wel kleine verschillen vast te stellen in de algemene beoordeling van hun slaapkwaliteit. Het zijn vooral de meisjes uit het technisch secundair onderwijs en het beroeps secundair onderwijs die slaapproblemen percipiëren. Wanneer echter gekeken wordt naar de afzonderlijke indicatoren van slaapkwaliteit, is ditzelfde patroon enkel terug te vinden voor wat betreft een slechte nachtrust. Bij de andere indicatoren blijkt het verband met opleidingsvorm sterk te variëren.

LITERATUURLIJST

1. Ghekière A, Van Cauwenberg J, Vandendriessche A, et al. Trends in sleeping difficulties among European adolescents: Are these associated with physical inactivity and excessive screen time? *International Journal of Public Health* 2018; **64**(4): 487-498.
2. Lund HG, Reider BD, Whiting AB et al. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health* 2010; **46**(2): 124-132.
3. Maume D. Social ties and adolescent sleep disruption. *Journal of Health and Social Behavior* 2013; **54**(4): 498-515.
4. Merikanto I, Lahti T, Piusniekka R et al. Late bedtimes weaken school performance and predispose adolescents to health hazards. *Sleep medicine* 2013; **14**(11): 1105-1111.
5. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio, C et al. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2016; **12**(6): 785-786.
6. Paruthi, S, Brooks LJ, D'Ambrosia C et al. Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: methodology and discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2016; **12**(11): 1549-1561.
7. Wing YK, Li, SX, Li, AM et al. The effect of weekend and holiday sleep compensation on childhood overweight and obesity. *Pediatrics* 2009; **124**(5): e994-e1000.

COLOFON

De studie Jongeren en Gezondheid kadert binnen de internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) studie en wordt in opdracht van de Vlaamse Gemeenschap, departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin uitgevoerd door de Vakgroep Volksgezondheid en Eerstelijnszorg, onderzoeksgroep Gezondheidsbevordering aan de Universiteit Gent. De verantwoordelijke onderzoekers zijn prof. dr. Benedicte Deforche (promotor), Katrijn Delaruelle (hoofd-onderzoeker) en Maxim Dierckens (onderzoeker).

Contact

Universiteit Gent | Vakgroep Volksgezondheid en Eerstelijnszorg | Corneel Heymanslaan 4K3 | 9000 GENT

+32 (0)9 332 83 71 | jongeren-en-gezondheid@ugent.be | www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be | www.hbsc.org

Aanbevolen referentie

Delaruelle, K., Dierckens, M., Vandendriessche, A., & Deforche B. (2019). Studie Jongeren en Gezondheid, *Deel 3: gezondheid en welzijn – Uitgelicht: slaap* [Factsheet]. Opgehaald van: [link invoegen]

Versie maart, 2020