

# FACTSHEET

## SLAAP

---

STUDIE JONGEREN EN GEZONDHEID  
2021/22

# 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.<sup>1</sup> Ook andere factoren, zoals de verminderde aanwezigheid van ouderlijke controle en schoolstress, spelen een rol.<sup>2</sup>

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.<sup>3,4</sup>

## 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](http://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be). Bij de rapportage van de resultaten naargelang opleidingsvorm worden steeds drie groepen onderscheiden: het algemeen (aso), het technisch (tso) en het beroeps secundair onderwijs (bso). 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 peilde 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 peilde 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 peilde 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 voldeden aan de slaapnorm versus jongeren die niet voldeden 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.<sup>5,6</sup> Voor de jongste leeftijdsgroep (11- tot 12-jarigen) werd de minimale grenswaarde van negen uur gehanteerd, voor de oudere leeftijdsgroepen (13- tot 18-jarigen) werd de minimale grenswaarde van acht uur gebruikt.

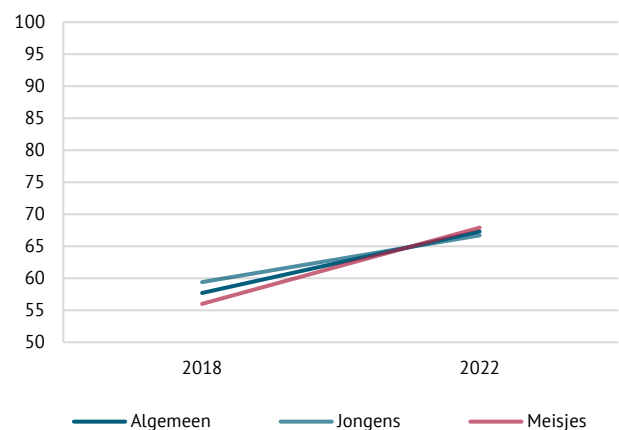
## 1 SLAAPDUUR SCHOOLWEEK

### 11 tot 12 jaar

Het percentage jongeren dat aangaf minder dan negen uur te slapen tijdens de schoolweek en dus niet voldeden aan de slaapnorm voor 11- tot 12-jarigen, bedroeg 51,4%. Voor de jongens en de meisjes afzonderlijk verschilde de prevalentie niet ( $\chi^2(1)=2,8$ ;  $p=0,096$ ). Respectievelijk 50,1% van de jongens en 52,7% van de meisjes gaf aan minder dan negen uur te slapen tijdens de schoolweek. Ten opzichte van de bevindingen uit 2018 (44,8%), nam het aandeel jongeren dat de norm niet haalde toe in 2022 ( $\chi^2(1)=27,2$ ;  $p<0,001$ ). Ook voor de jongens ( $\chi^2(1)=11,1$ ;  $p<0,001$ ) en de meisjes ( $\chi^2(1)=16,3$ ;  $p<0,001$ ) afzonderlijk werd deze ongunstige toename vastgesteld. Het percentage jongens en meisjes dat in 2018 de norm niet haalde lag toen immers lager op respectievelijk 44,2% en 45,5%.

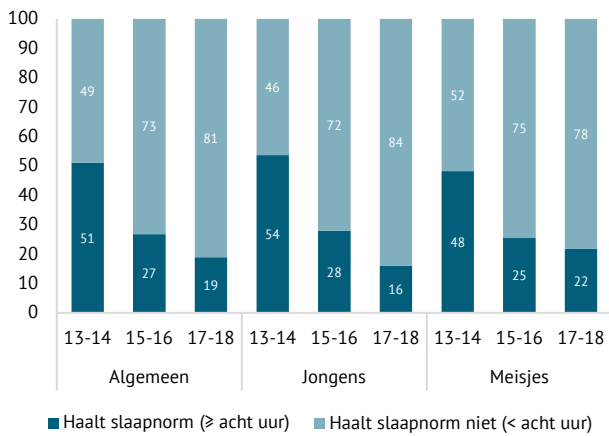
### 13 tot 18 jaar

Het aandeel jongeren dat minder dan acht uur sliep tijdens schooldagen en dus niet voldeed aan de slaapnorm vanaf 13-jarige leeftijd, bedroeg 67,3%. Deze prevalentie lag iets hoger bij de meisjes (67,9%) dan bij de jongens (66,7%;  $\chi^2(1)=8,6$ ;  $p=0,003$ ). In vergelijking met de resultaten uit 2018 (57,7%) nam het aandeel jongeren dat niet aan de norm voldeed toe. Ook voor de jongens ( $\chi^2(1)=53,9$ ;  $p<0,001$ ) en de meisjes ( $\chi^2(1)=143,9$ ;  $p<0,001$ ) afzonderlijk werd een toename vastgesteld in 2022 ten opzichte van 2018. Toen bedroeg het aandeel jongens en meisjes dat de slaapnorm van minstens acht uur niet haalde respectievelijk nog 59,4% en 56,0% (Grafiek 1).



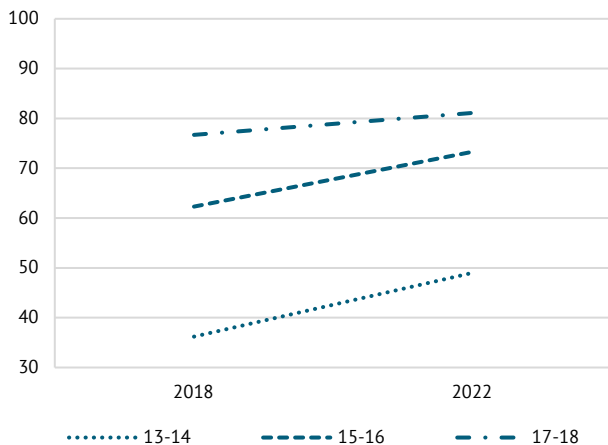
Grafiek 1: evolutie niet halen slaapnorm schoolweek (procentueel)

Bij alle jongeren ( $\chi^2(2)=801,1$ ;  $p<0,001$ ), alsook bij de jongens ( $\chi^2(2)=741,6$ ;  $p<0,001$ ) en de meisjes ( $\chi^2(2)=424,6$ ;  $p<0,001$ ) afzonderlijk, verschilde de prevalentie van het niet halen van de slaapnorm naargelang leeftijd (Grafiek 2). Het percentage jongeren dat niet aan de slaapnorm voldeed was het laagst bij de 13- tot 14-jarige jongeren (49,0%) en het hoogst bij de 17- tot 18-jarige jongeren (81,1%). Voor de jongens en de meisjes afzonderlijk werden gelijkaardige leeftijdsverschillen geobserveerd.



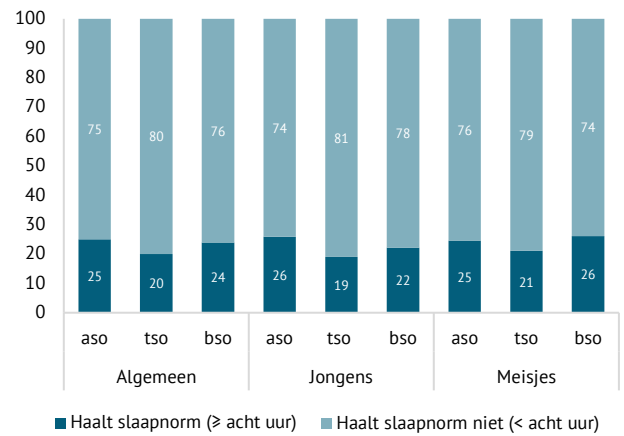
Grafiek 2: slaapduur schoolweek naar leeftijd (procentueel)

Ten opzichte van 2018 nam het aandeel jongeren dat niet aan de slaapnorm voldeed toe overheen alle leeftijdsgroepen (Grafiek 3). Ook bij de jongens en de meisjes afzonderlijk werd een gelijkaardige trend waargenomen bij alle leeftijdsgroepen (Bijlage A.1 en Bijlage A.3). Enkel bij de 17- tot 18-jarige jongens bleef de prevalentie stabiel ( $\chi^2(1)=2,4$ ;  $p=0,120$ ).



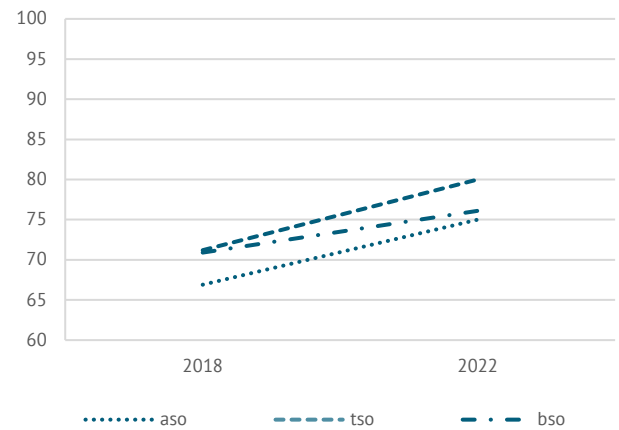
Grafiek 3: evolutie niet halen slaapnorm schoolweek naar leeftijd (procentueel)

De prevalentiecijfers van het niet halen van de slaapnorm naargelang opleidingsvorm worden weergegeven in Grafiek 4. Zowel voor alle jongeren ( $\chi^2(2)=25,5$ ;  $p<0,001$ ), alsook voor de jongens ( $\chi^2(2)=22,4$ ;  $p<0,001$ ) en de meisjes ( $\chi^2(2)=8,3$ ;  $p=0,015$ ) afzonderlijk verschilde de prevalentie naargelang opleidingsvorm. Het percentage jongeren dat niet aan de slaapnorm van minstens acht uur voldeed was het laagst bij de jongeren uit het aso (75,0%) en het hoogst bij de jongeren uit het tso (80,0%). De jongeren uit het bso bevonden zich hiertussen (76,1%). Voor de jongens en de meisjes afzonderlijk werden gelijkaardige verschillen naargelang opleidingsvorm waargenomen.



Grafiek 4: slaapduur schoolweek naar opleidingsvorm (procentueel)

Ten opzichte van de bevindingen uit 2018 nam het aandeel jongeren dat de slaapnorm niet haalde in 2022 toe overheen alle opleidingsvormen (Grafiek 5). Gelijkaardige trends werden ook voor de jongens en de meisjes afzonderlijk bij alle opleidingsvormen vastgesteld (Bijlage A.2 en Bijlage A.4). Enkel bij de jongens uit het bso bleef de prevalentie stabiel ( $\chi^2(1)=0,8$ ;  $p=0,361$ ).



Grafiek 5: evolutie niet halen slaapnorm schoolweek naar opleidingsvorm (procentueel)

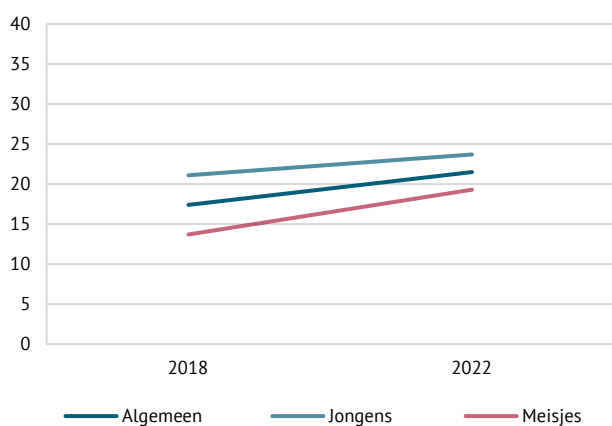
## 2 SLAAPDUUR WEEKEND EN VAKANTIES

### 11 tot 12 jaar

Het aandeel jongeren dat de aanbevolen norm van minstens negen uur (voor 11- tot 12-jarigen) niet haalde tijdens het weekend en vakanties bedroeg 27,4%. Meer jongens (30,3%) dan meisjes (24,6%) gaven aan de norm niet te halen ( $\chi(1)=17,9$ ;  $p<0,001$ ). In vergelijking met de bevindingen uit 2018 (25,2%) nam deze prevalentie in 2022 gering toe bij alle jongeren ( $\chi^2(1)=4,0$ ;  $p=0,045$ ). Ook voor de meisjes ( $\chi^2(1)=16,5$ ;  $p<0,001$ ) afzonderlijk werd een toename vastgesteld in 2022 ten opzichte van 2018 (18,5%). Het percentage jongens dat niet aan de slaapnorm van negen uur voldeed bleef stabiel in 2022 ten opzichte van 2018 (2018: 31,8%;  $\chi^2(1)=0,8$ ;  $p=0,360$ ).

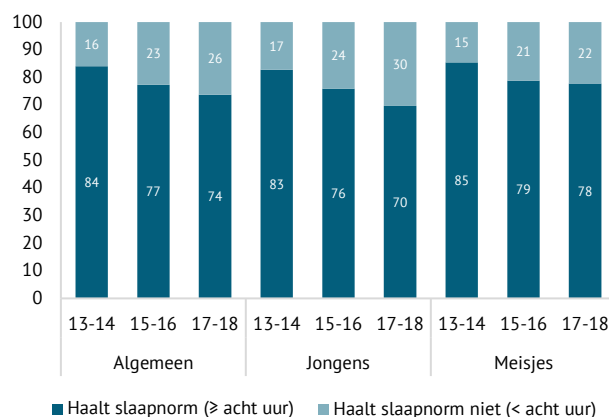
### 13 tot 18 jaar

Het percentage jongeren dat aangaf minder dan acht uur te slapen tijdens het weekend en vakanties en dus de aanbevolen slaapduur vanaf 13-jarige leeftijd niet haalde, bedroeg 21,5%. Jongens gaven vaker aan de slaapnorm niet te halen (23,7%) in vergelijking met de meisjes (19,3%;  $\chi^2(1)=37,8$ ;  $p<0,001$ ). Het percentage jongeren dat de slaapnorm niet haalde lag in 2022 hoger dan in 2018, toen gaf 17,4% aan minder dan negen uur te slapen tijdens het weekend en vakanties ( $\chi^2(1)=47,4$ ;  $p<0,001$ ) zoals blijkt uit **Grafiek 6**. Ook voor de jongens ( $\chi^2(1)=7,9$ ;  $p=0,005$ ) en de meisjes ( $\chi^2(1)=49,4$ ;  $p<0,001$ ) afzonderlijk werd een gelijkaardige toename overheen de tijd vastgesteld. In 2018 gaf respectievelijk 21,1% van de jongens en 13,7% van de meisjes aan de norm niet te halen. Vooral de toename voor de meisjes was opvallend.



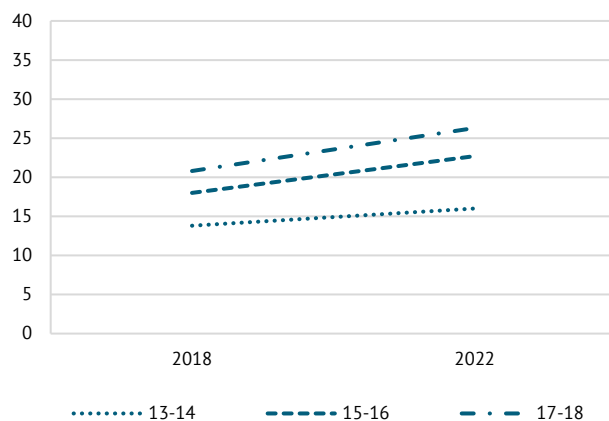
Grafiek 6: evolutie niet halen slaapnorm weekend en vakanties (procentueel)

De prevalentiecijfers van het niet halen van de slaapnorm naargelang leeftijd worden weergegeven in **Grafiek 7**. Zowel voor alle jongeren ( $\chi^2(2)=138,9$ ;  $p<0,001$ ), alsook voor de jongens ( $\chi^2(2)=1000,0$ ;  $p<0,001$ ) en de meisjes ( $\chi^2(2)=48,1$ ;  $p<0,001$ ) afzonderlijk verschilde de prevalentie naargelang leeftijd. Het percentage jongeren dat niet aan de slaapnorm voldeed was het laagst bij de 13- tot 14-jarige jongeren (16,0%) en het hoogst bij de 17- tot 18-jarige jongeren (26,3%). Voor de jongens en de meisjes werden gelijkaardige leeftijdsverschillen geobserveerd, al waren die vooral voor de jongens sterk uitgesproken.



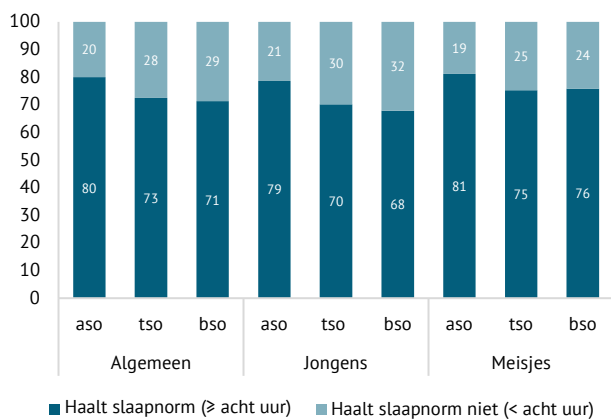
Grafiek 7: slaapduur weekend en vakanties naar leeftijd (procentueel)

Ten opzichte van 2018 nam het aandeel jongeren dat niet aan de slaapnorm voldeed toe overheen alle leeftijdsgroepen (**Grafiek 8**). Ook bij de meisjes afzonderlijk werd een gelijkaardige trend waargenomen (**Bijlage B.1** en **Bijlage B.2**). Bij de jongens nam de prevalentie van het niet halen van de slaapnorm enkel toe bij de 17- tot 18 jarigen ( $\chi^2(1)=11,1$ ;  $p<0,001$ ) en bleef de prevalentie stabiel bij de andere leeftijdsgroepen.



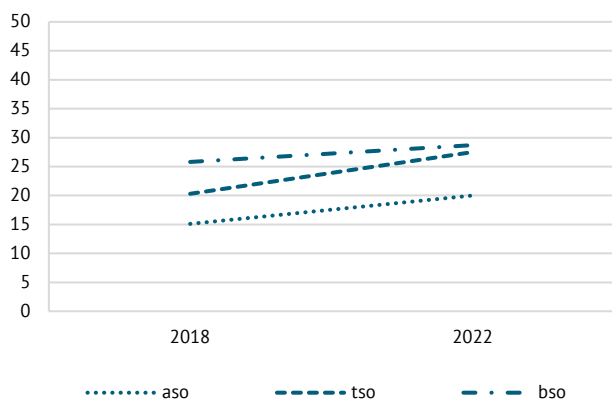
Grafiek 8: evolutie niet halen slaapnorm weekend en vakanties naar leeftijd (procentueel)

**Grafiek 9** geeft de prevalentiecijfers van het niet halen van de slaapnorm tijdens het weekend en vakanties naargelang opleidingsvorm weer. Zowel bij alle jongeren ( $\chi^2(2)=75,4$ ;  $p<0,001$ ), alsook bij de jongens ( $\chi^2(2)=48,4$ ;  $p<0,001$ ) en de meisjes ( $\chi^2(2)=21,0$ ;  $p<0,001$ ) afzonderlijk verschilde de prevalentie naargelang opleidingsvorm. Het aandeel jongeren dat de slaapnorm niet haalde, was het laagst in het aso (20,0%) en het hoogst – met vergelijkbare percentages – in het tso (27,5%) en het bso (28,7%). Bij de jongens en de meisjes afzonderlijk werden gelijkaardige verschillen naargelang opleidingsvorm geobserveerd.



Grafiek 9: slaapduur weekend en vakanties naar opleidingsvorm (procentueel)

Ten opzichte van de bevindingen uit 2018 nam het aandeel jongeren dat de slaapnorm niet haalde tijdens het weekend en vakanties toe in 2022 bij de jongeren uit het aso en het tso, terwijl de prevalentie stabiel bleef bij de jongeren uit het bso (Grafiek 10). Voor de meisjes werd een gelijkaardige toename overheen de tijd geobserveerd bij alle opleidingsvormen (Bijlage B.2 en Bijlage B.4). Enkel bij de jongens uit het tso ( $\chi^2 (1)12,2; p<0,001$ ) nam de prevalentie van het niet halen van de slaapnorm toe in 2022 ten opzichte van 2018, maar niet bij de andere opleidingsvormen.



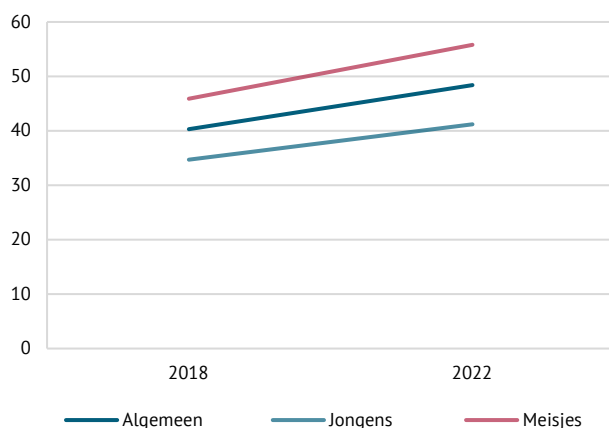
Grafiek 10: evolutie niet halen slaapnorm weekend en vakanties naar opleidingsvorm (procentueel)

# 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 peilden naar (1) een slechte nachtrust, (2) moeilijkheden bij het in slaap vallen, (3) onvoldoende nachtrust, (4) verstoorde nachtrust en (5) ochtendmoeheid. 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'. Een somscore van alle items werd berekend en er werd een onderscheid gemaakt tussen jongeren met een hoge slaapkwiteit (score <15 - jongeren die op de vijf items 'nooit' of 'bijna nooit' antwoordden) en een lage slaapkwiteit (score ≥ 15 - jongeren die op de vijf items 'soms' tot 'altijd' antwoordden).

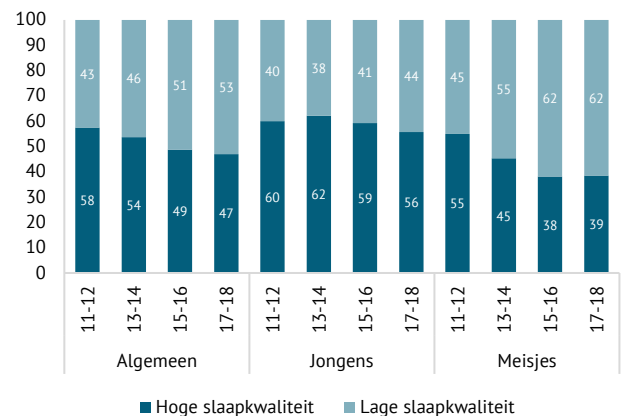
Het aandeel jongeren met een slechte slaapkwiteit bedroeg 48,4%. Meer meisjes (55,8%) dan jongens (41,2%) rapporteerden een lage slaapkwiteit te ervaren ( $\chi^2(1)=418,9$ ;  $p<0,001$ ). In vergelijking met de bevindingen uit 2018 nam het aandeel binnen alle jongeren ( $\chi^2(1)=184,4$ ;  $p<0,001$ ), jongens ( $\chi^2(1)=60,7$ ;  $p<0,001$ ) en meisjes ( $\chi^2(1)=135,8$ ;  $p<0,001$ ) dat een slechte slaapkwiteit rapporteerde beduidend toe. In 2018 bedroeg de prevalentie respectievelijk 40,3%, 34,7% en 45,9% (Grafiek 11).



Grafiek 11: evolutie slechte slaapkwiteit (procentueel)

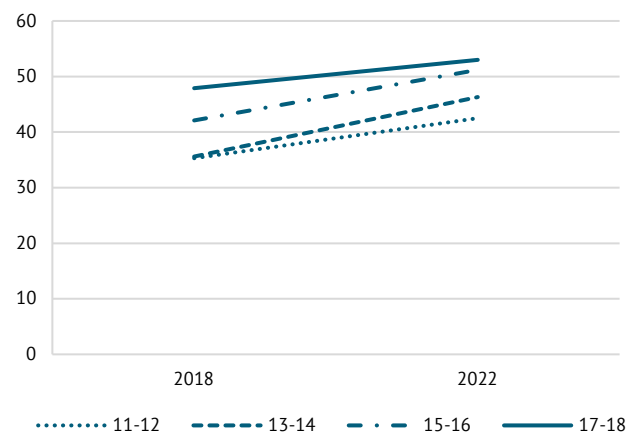
Grafiek 12 toont aan dat er verschillen zijn in de prevalenties van een lage slaapkwiteit naargelang leeftijd en dit zowel voor alle jongeren ( $\chi^2(3)=119,5$ ;  $p<0,001$ ), de jongens ( $\chi^2(3)=19,5$ ;  $p<0,001$ ) en de meisjes ( $\chi^2(3)=169,4$ ;  $p<0,001$ ) afzonderlijk. Het percentage jongeren dat een slechte slaapkwiteit ervoer was het laagst bij de 11- tot 12-jarigen (42,5%) en het hoogst bij de 17- tot 18-jarigen (53,0%). Voor de meisjes werden gelijkaardige verschillen naargelang leeftijd geobserveerd, al was het verschil tussen de 15- tot 16- en 17- tot 18-jarige meisjes geringer. Bij de jongens werd de laagste prevalentie geobserveerd bij de 13- tot 14-jarigen (37,9%) en de hoogste prevalentie bij de 17- tot 18-jarigen (44,3%).

(3)=169,4;  $p<0,001$ ) afzonderlijk. Het percentage jongeren dat een slechte slaapkwiteit ervoer was het laagst bij de 11- tot 12-jarigen (42,5%) en het hoogst bij de 17- tot 18-jarigen (53,0%). Voor de meisjes werden gelijkaardige verschillen naargelang leeftijd geobserveerd, al was het verschil tussen de 15- tot 16- en 17- tot 18-jarige meisjes geringer. Bij de jongens werd de laagste prevalentie geobserveerd bij de 13- tot 14-jarigen (37,9%) en de hoogste prevalentie bij de 17- tot 18-jarigen (44,3%).



Grafiek 12: slaapkwiteit naar leeftijd (procentueel)

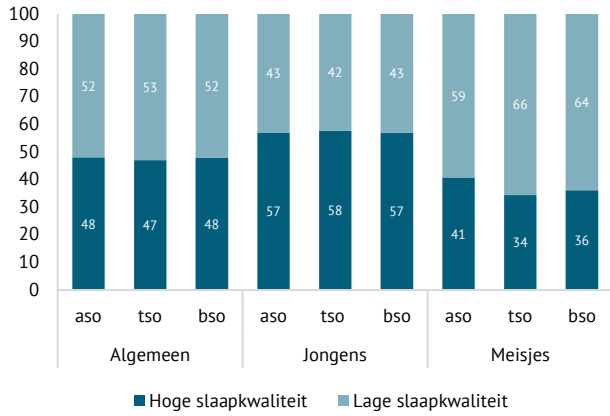
Ten opzichte van de bevindingen uit 2018 nam de prevalentie van een slechte slaapkwiteit toe in 2022 bij alle jongeren overheen de verschillende leeftijdsgroepen (Grafiek 13). Ook bij de jongens en de meisjes afzonderlijk werd een gelijkaardige trend naargelang leeftijd geobserveerd (Bijlage C.1 en Bijlage C.3).



Grafiek 13: evolutie slechte slaapkwiteit naar leeftijd (procentueel)

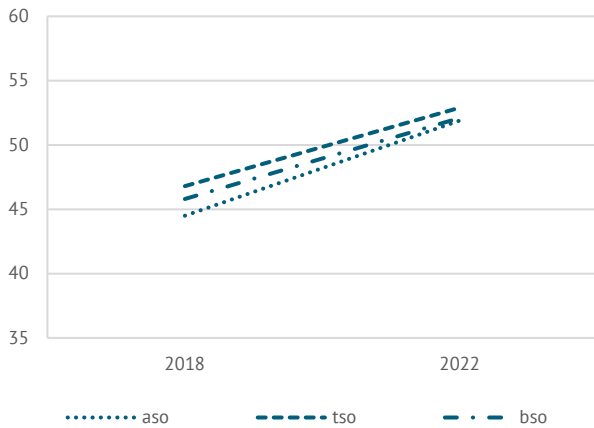
De prevalentie van een slechte slaapkwiteit naargelang opleidingsvorm wordt weergegeven in Grafiek 14. Voor alle jongeren ( $\chi^2(2)=0,7$ ;  $p=0,699$ ) en voor de jongens ( $\chi^2(2)=0,2$ ;  $p=0,886$ ) verschilde de prevalentie niet

naargelang opleidingsvorm. Bij de meisjes werd wel een verschil geobserveerd ( $\chi^2 (2)=17,3$ ;  $p<0,001$ ). Het aandeel meisjes dat een slechte slaapkwiteit ervoer was het laagst bij de meisjes uit het aso (59,2%) en het hoogst bij de meisjes uit het tso (65,6%). De meisjes uit het bso bevonden zich hiertussen (63,8%).



Grafiek 14: slaapkwiteit naar opleidingsniveau (procentueel)

In vergelijking met de resultaten uit 2018, nam het aandeel jongeren dat een slechte slaapkwiteit ervoer in 2022 toe overheen alle opleidingsvormen (Grafiek 15). Ook bij de jongens en de meisjes afzonderlijk nam de prevalentie van een slechte slaapkwiteit toe overheen alle opleidingsvormen (Bijlage C.2 en Bijlage C.4). Enkel bij de jongens uit het bso bleef de prevalentie stabiel ( $\chi^2 (1)=2,4$ ;  $p=0,124$ ).



Grafiek 15: evolutie slechte slaapkwiteit naar opleidingsvorm (procentueel)



# CONCLUSIE

---

## Slaapduur

De 11- tot 12-jarige jongeren worden aanbevolen om minstens negen uur te slapen per nacht. Bij de oudere leeftijdsgroepen (13- tot 18-jarige jongeren) geldt de norm van minstens acht uur slaap.<sup>5,6</sup> Net iets meer dan de helft (51,4%) van de 11- tot 12-jarige jongeren voldeed niet aan de slaapnorm van minstens negen uur slaap op schooldagen. Bij de 13- tot 18-jarige jongeren lag de prevalentie nog hoger: 67,3% van alle jongeren haalde de slaapnorm van minstens acht uur niet. Deze prevalentiecijfers lagen hoger in vergelijking met de bevindingen uit 2018, toen 44,8% van de 11- tot 12-jarige jongeren de norm van minstens negen uur niet haalde en 57,7% van de 13- tot 18-jarige de norm van minstens acht uur niet. Niet voldoen aan de slaapnorm leek minder aan de orde tijdens het weekend en de vakanties. Het aandeel jongeren dat de aanbevolen norm niet haalde tijdens het weekend en vakanties bedroeg 27,4%, een percentage dat stabiel bleef ten opzichte van 2018 (25,2%). Bij de jongeren vanaf 13-jarige leeftijd voldeed 21,5% niet aan de norm, een stijging in vergelijking met 2018 (17,4%). Voor de oudere leeftijdsgroep werden daarnaast duidelijke verschillen in de prevalentie van het niet halen van de slaapnorm naargelang leeftijd geobserveerd. Zowel tijdens schooldagen als tijdens het weekend en vakanties was het percentage jongeren dat niet aan de slaapnorm voldeed het laagst bij de 13- tot 14-jarigen (schooldagen: 49,0%; weekend/vakanties: 16,0%) en het hoogst bij de 17- tot 18-jarigen (schooldagen: 81,1%; weekend/vakanties: 26,3%).

Een gelijk aandeel 11- tot 12-jarige jongens (50,1%) en meisjes (52,7%) haalde de slaapnorm niet op schooldagen, maar tijdens het weekend en vakanties lag dit percentage hoger bij de jongens (30,3%) dan bij de meisjes (24,6%). Bij de oudere deelnemers werd de norm tijdens schooldagen niet gehaald door een iets groter aandeel meisjes (67,9%) dan jongens (66,7%), maar tijdens het weekend en vakanties gaven meer jongens (23,7%) dan meisjes (19,3%) dan weer aan de slaapnorm niet te halen.

Verder werd bij de 13- tot 18-jarige jongeren ook een duidelijke kloof naargelang opleidingsvorm waargenomen. Het percentage jongeren dat niet aan de slaapnorm voldeed tijdens schooldagen was het laagst bij de jongeren uit het aso (75,0%) en het hoogst bij de jongeren uit het tso (80,0%). Ook het niet halen van de slaapnorm tijdens het weekend en schoolvakanties was het laagst bij de

jongeren uit het aso (20,0%) en het hoogst bij de jongeren uit het bso (28,7%).

## Slaapkwaliteit

In 2022 rapporteerde 48,4% van de jongeren een slechte slaapkwaliteit, een duidelijke stijging ten opzichte van 2018 toen dit percentage 40,3% bedroeg. Beduidend meer meisjes (55,8%) dan jongens (41,2%) gaven aan een lage slaapkwaliteit te ervaren. Daarnaast bleek een lage slaapkwaliteit het minst prevalent te zijn bij de 11- tot 12-jarigen (42,5%) en het meest prevalent bij de 17- tot 18-jarigen (53,0%). Ook naar opleidingsvorm werd een gradiënt waargenomen: minder jongeren uit het aso (59,2%) dan het tso (65,6%) rapporteerden een lage slaapkwaliteit.

## 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, Puusniekka R et al. Late bedtimes weaken school performance and predispose adolescents to health hazards. *Sleep medicine* 2013; **14**(11): 1105-1111.

### COLOFON

De studie Jongeren en Gezondheid kadert binnen de internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) studie en wordt met steun van de Vlaamse overheid, Departement Zorg uitgevoerd door de onderzoeksgroep Gezondheidsbevordering van de vakgroep Volksgezondheid en Eerstelijnszorg aan de faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen van Universiteit Gent. De verantwoordelijke onderzoekers zijn prof. dr. Benedicte Deforche (promotor), dr. Maxim Dierckens (hoofdonderzoeker) en Karen Schrijvers (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

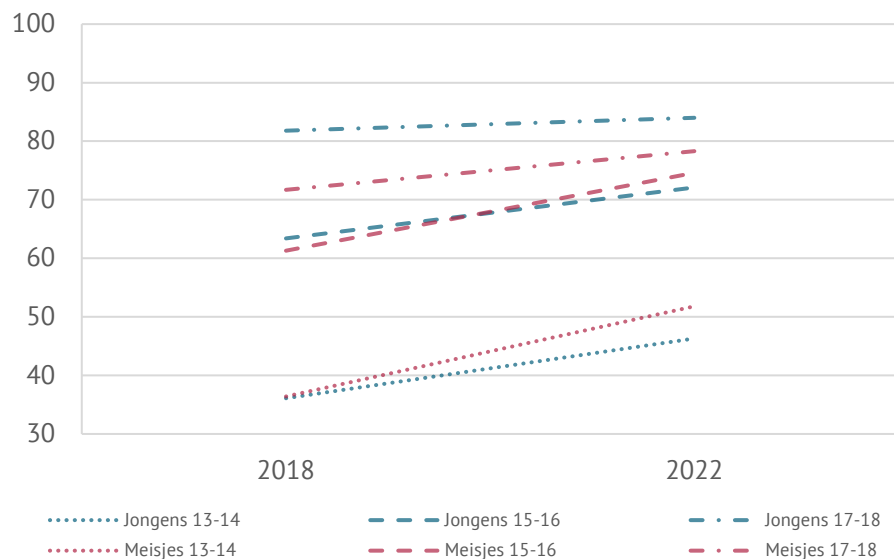
### Aanbevolen referentie

Dierckens, M., Schrijvers, K., Vandendriessche, A., & Deforche B. (2023). Studie Jongeren en Gezondheid, *Slaap* [Factsheet]. Opgehaald van: [link invoegen]

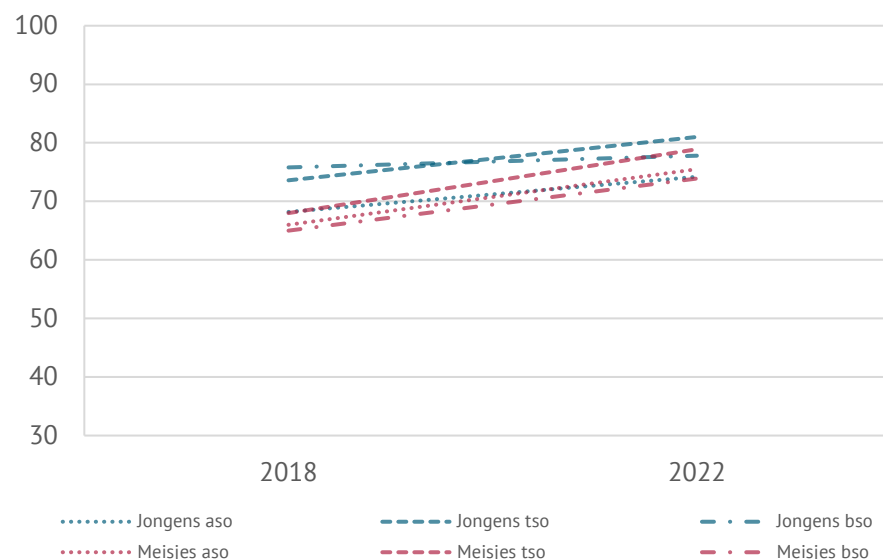
Versie juni, 2023

**BIJLAGE.**

## A. BIJLAGE: SLAAPDUUR SCHOOLWEEK



Bijlage A.1 - grafiek: evolutie niet halen slaapnorm schoolweek naar leeftijd en geslacht (procentueel)



Bijlage A.2 - grafiek: evolutie niet halen slaapnorm schoolweek naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

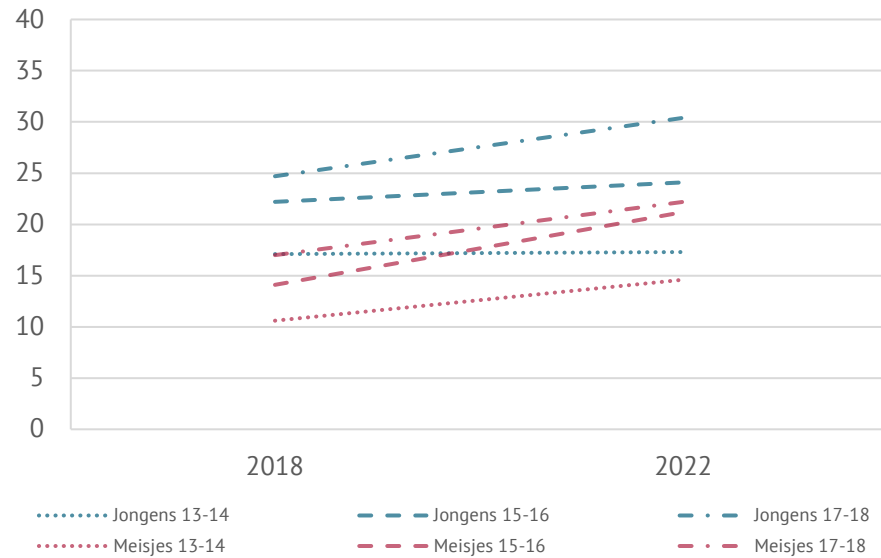
Bijlage A.3 - tabel: evolutie niet halen slaapnorm schoolweek naar leeftijd en geslacht (procentueel)

		13-14			15-16			17-18		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Slaapduur week	2018	36.2	36.1	36.4	62.3	63.4	61.3	76.7	81.8	71.7
[<8 uur vanaf 13-14 jaar]	2022	49.0	46.3	51.8	73.3	72.1	74.6	81.1	84.0	78.3
		$\chi^2(1)=106,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=34,3;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=75,9;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=94,3;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=28,6;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=70,8;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=16,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=2,4;$ $p=0,120$	$\chi^2(1)=16,8;$ $p<0,001$

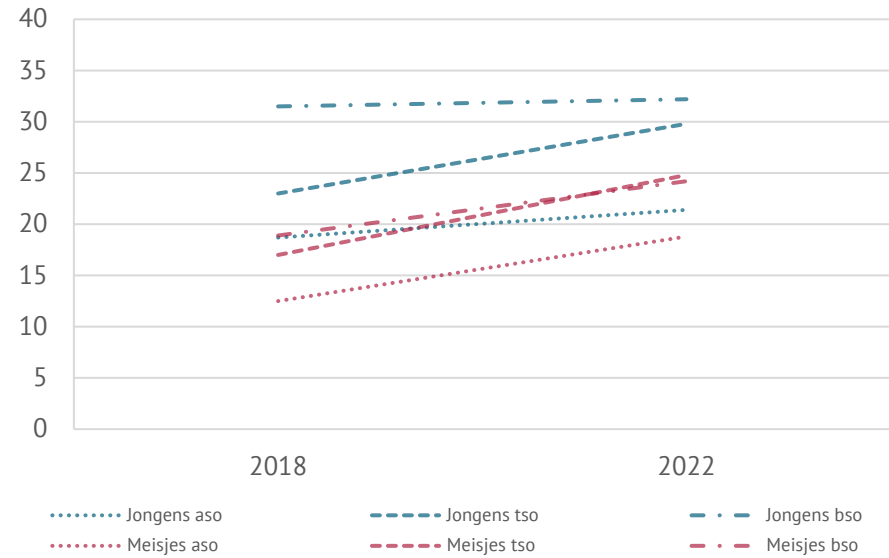
Bijlage A.4 - tabel: evolutie niet halen slaapnorm schoolweek naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Slaapduur week	2018	66.9	68.2	66.0	71.2	73.6	68.0	70.9	75.8	65.0
[<8 uur vanaf 13-14 jaar]	2022	75.0	74.2	75.5	80.0	81.0	78.9	76.1	77.8	73.9
		$\chi^2(1)=45,1;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=10,9;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=36,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=43,3;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=17,4;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=28,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=8,9;$ $p=0,003$	$\chi^2(1)=0,8;$ $p=0,361$	$\chi^2(1)=10,5;$ $p=0,001$

## B. BIJLAGE: SLAAPDUUR WEEKEND EN VAKANTIES



Bijlage B.1 - grafiek: evolutie niet halen slaapnorm weekend en vakanties naar leeftijd en geslacht (procentueel)



Bijlage A.2- grafiek: evolutie niet halen slaapnorm weekend en vakanties naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

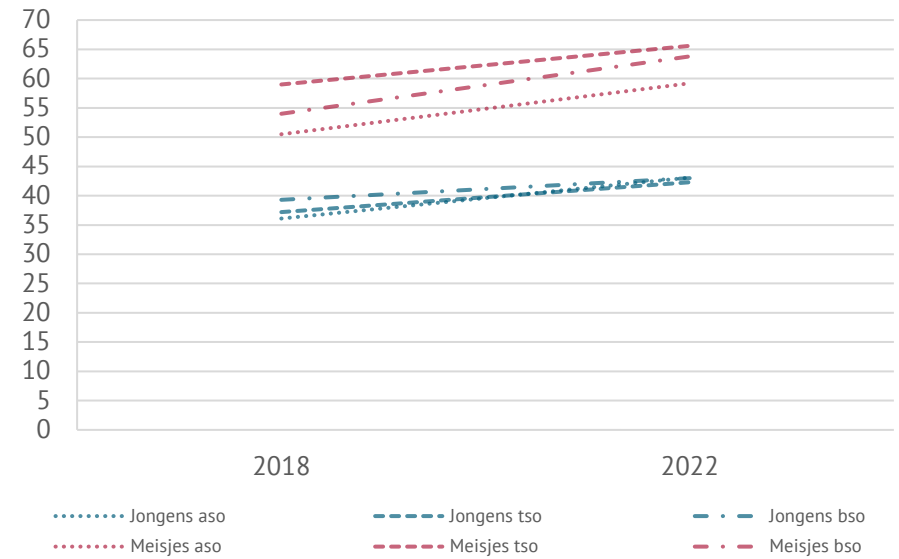
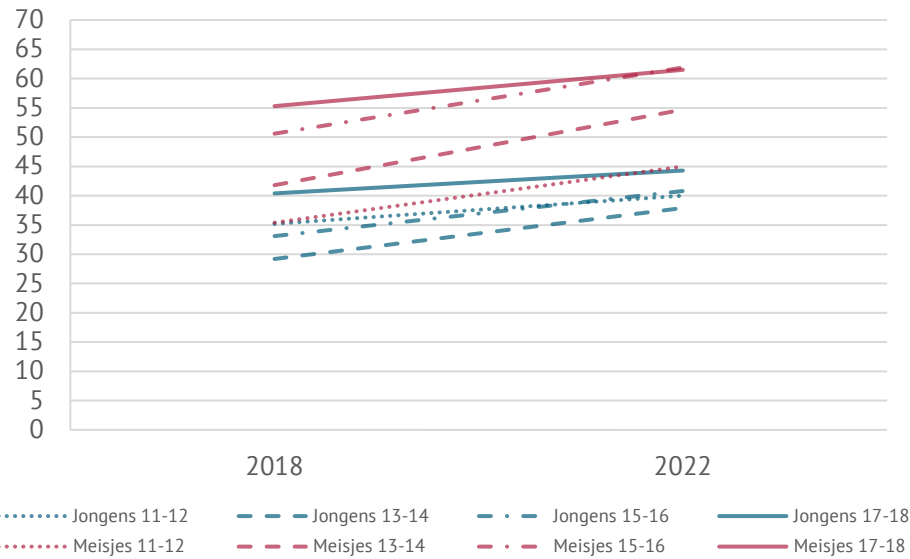
Bijlage B.3 - tabel: evolutie niet halen slaapnorm weekend en vakanties naar leeftijd en geslacht (procentueel)

		13-14			15-16			17-18		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Slaapduur weekend [<8 uur voor 13-14 jaar]	2018	13.8	17.1	10.6	18.0	22.2	14.1	20.8	24.7	17.0
	2022	16.0	17.3	14.6	22.7	24.1	21.2	26.3	30.4	22.2
		$\chi^2(1)=5,6;$ $p=0,018$	$\chi^2(1)=0,0;$ $p=0,869$	$\chi^2(1)=11,1;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=21,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=1,6;$ $p=0,204$	$\chi^2(1)=28,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=22,1;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=11,1;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=11,7;$ $p<0,001$

Bijlage B.4 - tabel: evolutie niet halen slaapnorm weekend en vakanties naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Slaapduur weekend [<8 uur vanaf 13-14 jaar]	2018	15.1	18.7	12.5	20.3	23.0	17.0	25.8	31.5	18.9
	2022	20.0	21.4	18.8	27.5	29.8	24.8	28.7	32.2	24.2
		$\chi^2(1)=22,3;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=2,5;$ $p=0,113$	$\chi^2(1)=23,3;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=26,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=12,2;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=15,5;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=2,7;$ $p=0,100$	$\chi^2(1)=0,1;$ $p=0,763$	$\chi^2(1)=4,5;$ $p=0,033$

## C. BIJLAGE: SLAAPKWALITEIT



Bijlage C.1 - grafiek: evolutie slechte slaapkwiteit naar leeftijd en geslacht (procentueel)

Bijlage C.2 - grafiek: evolutie slechte slaapkwiteit naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

Bijlage C.3 - tabel: evolutie slechte slaapkwiteit naar leeftijd en geslacht (procentueel)

		11-12			13-14			15-16			17-18		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M	A	J	M
Slaapkwiteit [laag]	2018	35.3	35.2	35.4	35.6	29.2	41.8	42.1	33.1	50.6	47.9	40.4	55.3
	2022	42.5	40.0	45.0	46.3	37.9	54.7	51.2	40.8	61.9	53.0	44.3	61.5
		$\chi^2(1)=34,8;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=7,7;$ $p=0,005$	$\chi^2(1)=30,4;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=78,2;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=27,2;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=55,9;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=56,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=21,1;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=45,1;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=15,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=4,5;$ $p=0,033$	$\chi^2(1)=11,3;$ $p<0,001$

Bijlage C.4 - tabel: evolutie slechte slaapkwiteit naar opleidingsvorm en geslacht (procentueel)

		ASO			TSO			BSO		
		A	J	M	A	J	M	A	J	M
Slaapkwiteit [laag]	2018	44.5	36.1	50.5	46.8	37.2	59.0	45.8	39.3	54.0
	2022	51.9	43.1	59.2	52.9	42.3	65.6	52.1	43.0	63.8
		$\chi^2(1)=33,2;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=12,9;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=26,4;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=17,0;$ $p<0,001$	$\chi^2(1)=7,0;$ $p=0,008$	$\chi^2(1)=9,4;$ $p=0,002$	$\chi^2(1)=12,1;$ $p=0,001$	$\chi^2(1)=2,4;$ $p=0,124$	$\chi^2(1)=13,6;$ $p<0,001$