

# BETER LEREN DOOR BETER SLAPEN

UPDATE

Januari 2021

Slaapproblemen zijn een van de meest voorkomende bijkomende klachten bij autisme. Dit zorgt voor extra problemen in het dagelijks functioneren. Leerlingen met autisme komen bijvoorbeeld te laat op school, zijn vermoeid, maken een sombere indruk en zijn snel geïrriteerd. Ook kunnen de leerlingen met autisme zich slecht concentreren, slaan ze informatie minder goed op en krijgen ze hun taken niet af. Docenten weten niet goed hoe ze om moeten gaan met de slaapgerelateerde problemen bij hun leerlingen en hebben behoefte aan handvatten. Het onderzoek 'Beter Leren door Beter Slapen' richt zich op dit probleem. De centrale vraag van het onderzoek is: Hoe kunnen docenten in het Voortgezet Speciaal Onderwijs bijdragen aan het verminderen van slaapproblemen bij leerlingen met autisme?

Met een webapp die de slaap en het dagelijks functioneren van de jongeren meet kunnen jongeren, docenten en ouders inzicht krijgen in de relatie tussen het slaapgedrag en de problemen in de klas. In dit onderzoek wordt een interventie met de webapp samen met leerlingen met autisme, hun ouders en docenten ontwikkeld en getoetst.

Aan het onderzoek doen vier scholen mee: Altra College (Amsterdam), Berkenschutse (Heeze), De Brouwerij (Oosterbeek) en Heliomare (Heemskerk).

In deze video zie je hoe deelnemers het onderzoek ervaren hebben en wordt het onderzoek verder toegelicht.



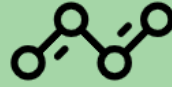
# Inzicht in slaap

Het onderzoek begon met het ontwikkelen van een webapp die slaap en functioneren overdag meet. Deze webapp is in alle fasen van het onderzoek gebruikt, geëvalueerd en verder verbeterd. Ook afgelopen periode zijn er opnieuw aanpassingen gedaan aan de webapp waardoor deze nog beter werkt en er mooier uitziet.



## Vragenlijst

- Je hebt Vragen over de dag **niet** ingevuld.



## Slaapgegevens

Bekijk hier je slaapgeschiedenis.



## Punten

- Uitstekend! Je hebt 17 keer de vragenlijsten ingevuld.
- Je hebt 5 vragenlijsten op rij ingevuld.
- Je hebt 12 dagen de app gebruikt.

Ben jij een jongere met autisme en slaapproblemen? Zit je op een van de deelnemende scholen? Heb je interesse om hieraan mee te doen?

Neem contact op!

### Meer informatie?

**T** 06 55 21 89 47

**E** [Ilona.Schouwenaars@han.nl](mailto:Ilona.Schouwenaars@han.nl)

**W** [www.han.nl/slaaponderzoek](http://www.han.nl/slaaponderzoek)

Beter Leren door Beter Slapen is een project van het Lectoraat Volwaardig Leven met Autisme. Dit lectoraat levert een bijdrage aan de professionalisering van onderwijs en kennis op het gebied van de hulpverlening aan normaal-begaafde mensen met autisme. Klik hier voor meer informatie over het lectoraat.

### Partners in het project

 **De Berkenschutse**  
Centrum voor Onderwijsexpertise

 **heliomare**

 **altra**  
onderwijs & jeugdhulp

  
Scholengemeenschap  
**De Brouwerij**

  
**HAN UNIVERSITY**  
OF APPLIED SCIENCES

 **Kempenhaeghe**

  
**UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM**

  
**PROUD NERDS**

 **NVA**  
Nederlandse  
Vereniging voor  
Autisme

  
SEMINARIUM VOOR  
ORTHOPEDEGOGIEK **IU**