

BETER LEREN DOOR BETER SLAPEN

UPDATE

maart 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).

Klik [hier](#) voor een video waarin het onderzoek verder wordt toegelicht.

Nationaal autisme congres

Op 19 maart 2021 vond het 20ste nationale autisme congres online plaats. Via een poster is de relatie tussen slaap en dagelijks functioneren gepresenteerd.

Klik [hier](#) voor de poster.

BETER LEREN DOOR BETER SLAPEN

Slaapproblemen en dagelijks functioneren bij jongeren met autisme: een systematische review

Iona Schouwenaars¹, Maurice Magnée², Hilde Geurts³, Coen van Bennekom⁴, Sigrid Pillen⁴ & Jan Pieter Teunissen⁵

¹ Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN), Lectoraat Veerkracht Leven met Autisme
² Universiteit van Amsterdam
³ Heemskerk
⁴ Centrum voor Slaapmedische Kennisgevingen

Achtergrond

- Slaapproblemen komen veel voor bij adolescenten met autisme¹, met gerapporteerde percentages tot 88%².
- Ter vergelijking: de percentages slaapproblemen bij adolescenten zonder autisme variëren van 7 tot 38%^{3,4}.
- Steeds meer onderzoeken tonen aan dat slaapproblemen een grote impact hebben op het dagelijks functioneren van adolescenten⁵.
- Onderzoek naar deze relatie bij adolescenten met autisme is echter nog weinig gedaan.
- Doel:** het geven van een overzicht van de huidige kennis over de relatie tussen slaap (slaapproblemen in het algemeen, inslaapduur, totale slaaptijd, slaapefficiëntie, slaap-waakritme) en dagelijks functioneren (internaliserend gedrag, externaliserend gedrag, sociaal gedrag, autismesymptomen, concentratie, vermoeidheid) bij adolescenten met autisme.

Methode

- Om relevante studies voor deze review te identificeren hebben we in september 2020 vijf databases (APA PsycINFO, Cochrane, ERIC, PubMed, Web of Science) doorzocht.
- Het INSAR congresarchief en de referentielijsten van geïncludeerde studies zijn handmatig bekeken.
- Studies werden geïncludeerd in de review als ze voldeden aan de volgende criteria:
 - deelnemers aan de studie hebben de diagnose autismespectrumstoornis;
 - deelnemers aan de studie zijn in de leeftijd van 10 tot 19 jaar oud;
 - deelnemers aan de studie hebben geen verstandelijke beperking;
 - de studie relateert slaap (slaapproblemen in het algemeen, inslaapduur, totale slaaptijd, slaapefficiëntie, slaap-waakritme) aan dagelijks functioneren;
 - de studie is beschikbaar in het Engels;
 - de studie is gebaseerd op empirische data.

Resultaten

- In totaal zijn er negen studies (N_{deelnemers} = 674) geïncludeerd in de review.
- De meest prominente bevinding was de relatie van alle slaapproblemen (slaapproblemen in het algemeen, inslaapduur, totale slaaptijd, slaapefficiëntie) met internaliserend gedrag; hoe meer slaapproblemen, hoe meer internaliserend gedrag (Tabel 1).
- Daarnaast werden de meeste significante relaties met dagelijks functioneren gevonden voor slaapproblemen in het algemeen en slaapefficiëntie.

Conclusies

- Slechts een beperkt aantal onderzoeken richten zich op de adolescentie doelgroep en de onderzoeken die dit doen hebben vaak een beperkt aantal deelnemers.
- Toekomstig onderzoek zou zich moeten richten op deze specifieke doelgroep en waarbij een grotere steekproef wordt getrokken.
- Ook zou toekomstig onderzoek zowel subjectieve als objectieve maten om slaap te meten moeten betrekken om de relatie tussen slaapproblemen en dagelijks functioneren bij adolescenten met autisme verder te onderzoeken.
- Als laatste, om ook de causale relatie tussen slaapproblemen en dagelijks functioneren te onderzoeken is een longitudinale onderzoeksopzet nodig.

Discussie

- De resultaten van deze review geven input voor gepersonaliseerde slaapinterventies.
- Er is echter meer onderzoek nodig om een duidelijker beeld te krijgen van de relatie tussen specifieke slaapproblemen en het functioneren overdag om zo nog betere input te krijgen voor slaapinterventies.

Tabel 1
Overzicht van de relatie tussen slaap en internaliserend gedrag

Studie	Internaliserend gedrag
Slaapproblemen in het algemeen	
Phung et al. (2016)	0,17 (0,02 - 0,32)
Phung et al. (2016)	0,17 (0,02 - 0,32)
Slaapduur	
Dierker et al. (2017)	0,13 (0,01 - 0,25)
Phung et al. (2016)	0,17 (0,02 - 0,32)
Hilde et al. (2014)	0,17 (0,02 - 0,32)
Overdag functioneren	
Hilde et al. (2014)	0,17 (0,02 - 0,32)
Slaap-waakritme	
Dierker et al. (2017)	0,13 (0,01 - 0,25)
Phung et al. (2016)	0,17 (0,02 - 0,32)
Hilde et al. (2014)	0,17 (0,02 - 0,32)
Slaapefficiëntie	
Dierker et al. (2017)	0,13 (0,01 - 0,25)
Phung et al. (2016)	0,17 (0,02 - 0,32)
Hilde et al. (2014)	0,17 (0,02 - 0,32)

Contact: Iona.Schouwenaars@han.nl
Meer informatie: www.han.nl/slaaponderzoek

Referenties
1. Cortesi, F., Girometta, F., Benvenuto, A., & Johnson, K. (2010). Sleep in children with autistic spectrum disorder. *Sleep Medicine*, 11(7), 659-664.
2. Hilde, H., Geurts, B., van der Ende, J., & Teunissen, J. P. (2014). Sleep problems in children with and without autism spectrum disorders: Developmental characteristics. *Research in Developmental Disabilities*, 35(7), 1831-1838.
3. Papanicolaou, D. A., & Papanicolaou, D. A. (2008). Sleep in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Attention and Developmental Disorders*, 38(2), 45-51.
4. Papanicolaou, D. A., & Papanicolaou, D. A. (2008). Sleep in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Attention and Developmental Disorders*, 38(2), 45-51.
5. Papanicolaou, D. A., & Papanicolaou, D. A. (2008). Sleep in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Attention and Developmental Disorders*, 38(2), 45-51.

Methode om slaap te verbeteren

De komende tijd zijn we bezig met het voorbereiden van de volgende stap in het onderzoek. Afgelopen schooljaar hebben we samen met leerlingen, docenten en ouders een methode ontwikkeld om slaap bij jongeren met autisme te verbeteren. Volgend schooljaar onderzoeken we of die methode werkt; of de slaap bij jongeren met autisme door methode daadwerkelijk verbeterd. Dit gaan we doen vanaf september '21. Daarvoor hebben we jou nodig!

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

W 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**