

BETER LEREN DOOR BETER SLAPEN

UPDATE

Juni 2020

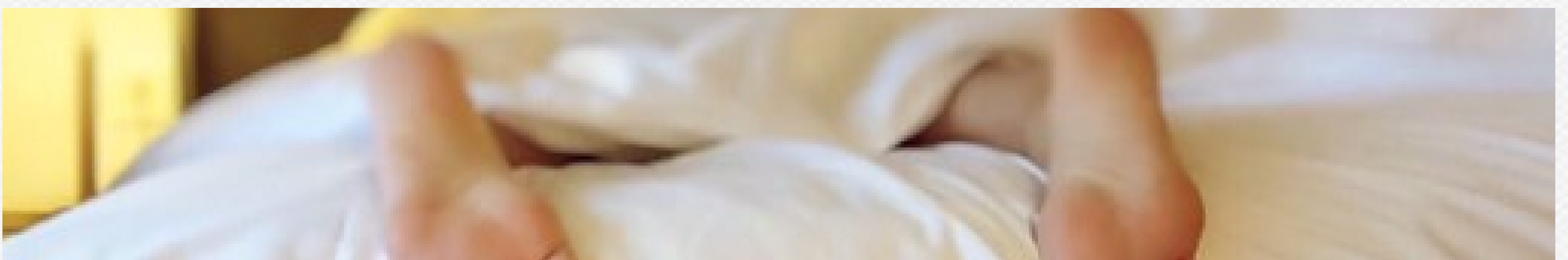
Slaapproblemen zijn een van de meest voorkomende bijkomende klachten bij autisme. Dit zorgt voor extra problemen in het dagelijks functioneren. Leerlingen met autisme komen bijvoorbeeld te laat op school, zijn vermoeid, maken een sombere indruk en zijn snel geïrriteerd. Ook kunnen de leerlingen met autisme 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 slaapperelateerde 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 slaapedrag 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).

Ontwikkelen interventie

We zijn nu bezig met het ontwikkelen van een interventie om slaap bij jongeren met autisme te verbeteren. Dit doen we samen met jongeren, docenten, ouders, onderzoekers en een slaapexpert. De interventie bestaat uit 3 onderdelen: 1) het meten van slaap en schoolfunctioneren met de webapp, 2) gesprek met de jongere over het slaappatroon om tot slaapadviezen te komen, en 3) uitvoeren van de slaapadviezen. In korte rondes worden onderdelen van de interventie ontwikkeld, uitgeprobeerd, geëvalueerd en aangepast. Op de volgende pagina lees je hoe de tweede ronde - in coronatijd - op een van de deelnemende scholen is verlopen.



Slaaponderzoek op school

Jos de Wit: 'Afgelopen voorjaar hebben we op de Berkenschutse in Heeze nog net een live begin kunnen maken met de tweede ronde van het ontwikkelen van de interventie. Halverwege sloeg de corona toe en zijn we digitaal verder moeten gaan. We nemen met drie leerlingen aan het project deel en helaas viel in het voorjaar een leerling af vanwege ziekte.

Met de overgebleven twee leerlingen hebben we toch leuke en zinvolle gesprekken gehouden. We hadden de uitslagen van de slaap en het schoolfunctioneren binnengekrepen en samen hebben Thomas, ik en Ans de uitslagen besproken en geïnterpreteerd. We kwamen tot de conclusie dat de leerlingen de slaaptips van afgelopen keer goed hadden opgepakt en nog steeds toepasten. Dat gaf meteen ook een dilemma want de twee sliepen nu aanzienlijk beter; toch wilden we graag ook nieuwe tips gegeven.

We hebben toen onze slaapneurologe op Kempenhaeghe, Sigrid Pillen, gemaild met de vraag of zij iets had toe te voegen. Grappig was dat Sigrid tot min of meer dezelfde conclusie kwam als wij met een aantal kleine kanttekeningen. Het betekende voor ons als relatieve "slaapleken" een bevestiging en wat meer zekerheid om tot nieuwe adviezen te komen. De adviezen lagen nu meer op handhaving van het huidige slaappatroon en tips over het niet te lang uitslapen in de weekenden.

We hebben de tips inmiddels live met de leerlingen besproken en zij vonden het erg fijn (het gaf hun vertrouwen) dat ze op de goede weg zaten. We merkten dat soms het klopje op de schouder dat ze hun slaaphygiëne [zie hieronder] goed hanteerden hun ook extra vertrouwen gaf.

Al met al is de tweede ronde best goed verlopen, al blijft het moeilijk om een goed beeld van de dag te krijgen vanwege wisseling van docenten per lesuur. Wat dat betreft heeft een basisschooldocent een beter beeld omdat hij de leerlingen de gehele dag ziet. Verder blijf je natuurlijk ook afhankelijk van de discipline van ouder en leerling en dat is een punt dat we zeker mee moeten nemen bij een volgende ronde.

Ons slaapclubje is inmiddels zo enthousiast dat we het plan hebben om het thema slapen in relatie tot leren ook breder de school in te gaan brengen.'



Jos de Wit



Thomas Gaastra



Ans Joosten

Wat is slaaphygiëne?

Onder slaaphygiëne worden de omstandigheden waaronder je gaat slapen verstaan; de omgeving waarin je slaapt en de routine voordat je naar bed gaat die je voorbereidt op het slapen. Een goede slaaphygiëne helpt je om goed te slapen. Kenmerken van slechte slaap door slechte slaaphygiëne zijn moeite met inslapen en soms ook doorslapen en een onregelmatig slaap-waakritme.

Met de volgende tips kun je je slaaphygiëne verbeteren:

- Vermijd cafeïne na 18u00 (koffie, cola, energydrink, ice tea, zwarte thee, chocolademelk)
- Vermijd het gebruik van je smartphone, tablet of pc binnen één uur voor bedtijd
- Vermijd intensief sporten binnen één uur voor bedtijd
- Vermijd gamen binnen twee uur voor bedtijd
- Vermijd tv kijken binnen één uur voor bedtijd
- Demp 's avonds het licht
- Houd een vast bedritueel aan
- Houd vaste bedtijden aan, vooral het tijdstip van opstaan
- Doe geen dutjes overdag, of maximaal 30 minuten tussen 12u00 - 15u00
- Beweeg voldoende overdag



Ben jij een jongere met autisme en slaapproblemen? 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 Levensloopbegeleiding bij 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



UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM