

Slaap: onderzoek naar determinanten van slaap (2022)

Artikelinformatie

Titel: Determinants of natural adult sleep: An umbrella review

Jaar: 2022

Auteur(s): Nicole Philippens , Ester Janssen, Stef Kremers, Rik Crutzen

Volledig artikel: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0277323>

Samenvatting 'Determinants of natural adult sleep: An umbrella review'

Een **determinant** van slaap is een factor die van invloed is op het beloop van de slaap. Een **umbrella** review is een overkoepelende review van andere reviews en meta-analyses op een specifiek onderwerp: het geeft een high level overzicht van alle wetenschappelijk bewijs op dat gebied.

Slaap heeft een groot effect op gezondheid. Het is een belangrijk onderwerp in het werk van zorgverleners én in onderzoek. Onderzoek naar de determinanten van slaap was tot nu toe gefragmenteerd. Deze umbrella review geeft een overzicht van de huidige wetenschappelijke stand van zaken op de determinanten van natuurlijke slaap bij volwassenen.

De resultaten uit 93 systematische reviews en meta-analyses zijn onderverdeeld in vier hoofdcategorieën: biologische, gedragsmatige, omgevings- en socio-economische determinanten van slaap. Slaap wordt gekenmerkt door verschillende parameters zoals kwaliteit van slaap, slaapduur maar ook de benodigde tijd om in slaap te vallen of het aantal verstoringen tijdens de slaap.

Het onderzoek laat zien dat elke determinant invloed heeft op één of meer specifieke slaap parameters. Bovendien wordt de relatie tussen een determinant en slaap beïnvloed door generieke moderatoren zoals bijvoorbeeld leeftijd, geslacht, genetische aanleg en door specifieke moderatoren zoals bijvoorbeeld gevoeligheid voor geluid.

Welke determinanten relevant zijn, verschilt per individu en per situatie. Het complete overzicht kan patiënten en zorg- en hulpverleners ondersteunen bij het identificeren van kansrijke interventies om individuele slaapkwaliteit te behouden of verbeteren. Uitbreiding van de bestaande generieke slaap hygiëne richtlijnen met een overzicht van potentiële determinanten, maakt cliënten en zorgverleners bewust van de complexiteit van slaap en kan helpen om de effectiviteit van slaap interventies te verbeteren.

Er volgt steeds meer en beter onderzoek naar slaap: het overzicht kan worden aangevuld met nieuwe determinanten. We hebben een expert ingeschakeld om de informatie uit de umbrella review te presenteren in een infographic. Dit maakt de inzichten uit het onderzoek toegankelijk voor een breed publiek.