gezondheidspreventie bij jongvolwassenen

Haio: Van Loo Tine , KUL
Promotor: VERBAKEL Jan , KUL
Praktijkopleider: DENEFFE Astrid , HOEKSTRA Harm , SEGAERT Johan , SISK Maura , VAN NUFFEL Maarten

Context: Slaap is een fundamentele menselijke behoefte voor overleving, gezondheid en welzijn. Tijdens de adolescentie treden er belangrijke biologische en omgevingsveranderingen op die een invloed kunnen hebben op het slaappatroon. Vaak is de eerste stap die nodig is voor effectief slaapmanagement educatie over slaaphygiëne. Deze studie onderzoekt de ervaringen en percepties van studenten die deelnamen aan educatieve sessies over slaaphygiëne aan de KU Leuven aan de hand van interviews, met als doel inzicht te krijgen in de redenen voor het bijwonen van deze sessies, hun gedachten over deze informatiesessies, wat ze ervan leerden en tot slot of ze het gevoel hebben dat er een effect is op hun slaap en slaapgewoonten.

Onderzoeksvraag: Het doel van deze studie is niet om te onderzoeken of deze sessies over slaaphygiëne een effect hebben op de slaapkwaliteit, maar eerder 1) wat voor soort studenten met wat voor soort slaapproblemen deelnemen aan deze sessies en 2) wat zij zelf van deze sessies vinden, 3) wat zij ervan leren, en 4) of zij het gevoel hebben dat hun slaap erdoor beïnvloed wordt.

Methode: We mailden in totaal acht studenten die deelnamen aan deze sessies, vijf reageerden positief om deel te nemen aan onze interviews. Vervolgens voerden we vijf semigestructureerde interviews uit over de informatieve sessie. We anonimiseerden alle verzamelde gegevens en analyseerden de gegevens via thematische analyse. Na de eerste codering werden de persoonlijke bevindingen geherstructureerd en besproken binnen de onderzoeksgroep.

Resultaten: De deelnemers, die allemaal worstelden met een specifiek slaapprobleem, gaven aan dat hun motivatie om deel te nemen varieerde van nieuwsgierigheid tot het actief zoeken naar oplossingen voor hun problemen. Ze zochten allemaal verschillende soorten hulp, zoals een doktersbezoek, een bezoek aan een psycholoog of medicatie. De sessie werd over het algemeen positief ontvangen, waarbij de studenten de wetenschappelijk onderbouwde informatie waardeerden, maar sommigen gaven aan dat de inhoud te algemeen was en niet voldoende gepersonaliseerd. Hoewel de studenten verschillende slaaphygiënestrategieën leerden, zoals het beperken van schermtijd voor het slapengaan en het optimaliseren van de slaapomgeving, bleek het moeilijk om deze aanbevelingen consequent toe te passen in hun dagelijks leven. Er werd geen significante verbetering in slaapkwaliteit gerapporteerd na de sessie, wat de kloof tussen kennis en daadwerkelijke gedragsverandering benadrukt.

Conclusie: Het onderzoek benadrukt de waarde van voorlichting over slaaphygiëne, maar suggereert dat aanvullende strategieën, zoals follow-up sessies en motiverende gesprekstechnieken, nodig zijn om blijvende gedragsveranderingen te ondersteunen. De bevindingen wijzen er ook op dat het programma toegankelijker moet worden gemaakt voor een bredere groep studenten, en tegelijkertijd dat er behoefte is aan een meer persoonlijke aanpak, met gedragsmatige ondersteuning om blijvende verandering te stimuleren.