

## Sarphati Explore Slaap

### Doel

Sarphati Explore biedt een ontmoetingsplatform voor onderzoekers, zorgprofessionals, beleidsmakers en andere belanghebbenden. Samen verkennen wij mogelijkheden voor toekomstig onderzoek en samenwerkingen binnen de onderzoeksinfrastructuur van Sarphati Amsterdam. De tweede editie vond plaats op 15 april 2021 en stond in het teken van Slaap.

### Programma

Na de introductie van het thema Slaap door Prof. Dr. Ysbrand van der Werf (Amsterdam UMC, locatie VUmc) volgden drie plenaire presentaties over de volgende deelthema's:

1. Begrijpen van slaap - door dr. Maartje van Stralen (VU)
2. Meten van slaap - door dr. Teatske Altenburg (Amsterdam UMC, locatie VUmc)
3. Stimuleren van slaap - door Laura Belmon MSc (Amsterdam UMC, locatie VUmc)

Na deze presentaties gingen de Sarphati Explore deelnemers in 3 break out rooms uiteen. Aan de hand van de drie deelthema's deelden zij hun visies en expertise, en verkenden samen concrete nieuwe ideeën, samenwerkingen en subsidiemogelijkheden.

Deelnemers gaven aan blij te zijn dat zij via Sarphati Explore van elkaars werk konden horen, elkaar konden ontmoeten, en de mogelijkheid kregen om samen de verbinding te leggen tussen ideeën en vakgebieden. Er kwamen veel ideeën voor toekomstige samenwerking voorbij.

## Concrete ideeën om meteen iets mee te doen

**Gezamenlijke onderzoeksprojecten.** Samenwerkingen opzetten was volgens deelnemers een goede en nodige eerste stap om onderzoeksgroepen met elkaar te verbinden, maar ook beleid, praktijk en bestuur. Dit kan bijvoorbeeld door gezamenlijk stagiaires te begeleiden, door (bestaande) databestanden en projecten te combineren en ook door subsidie aan te vragen voor een verbindend gezamenlijk project. Een verbindend project is een goede manier om met een multidisciplinair team vanuit een systeembenadering te werken en zoveel mogelijk positieve impact op de (slaap)gezondheid van de Amsterdamse kinderen te hebben. Vooral als we met het brede veld van de aanwezigen samenwerken!

Financiering vinden voor projecten met deze systeembril, waarvoor een multidisciplinair team nodig is, is een uitdaging. Echter, gezien de complexiteit van de uitdaging (een goed, lekker slapende bevolking), is de samenwerking tussen vakgebieden wel een absolute must om de nodige stappen voorwaarts te maken. Een kans hiervoor kan zijn de Research Priority Areas waarbij vanuit de UvA middelen beschikbaar gesteld worden voor een meerjarig te ontwikkelen onderzoeksprogramma. Infrastructuur en multidisciplinaire netwerk zijn hierin een centraal thema. Een goed thema voor een gezamenlijke project is bijvoorbeeld de Registratie van Slaap waarbij we een compleet pakket ontwikkelen/verzamelen van enerzijds valide vragenlijsten (of andere methoden) van slaap voor alle leeftijden en dimensies van slaap, en anderzijds de fundamentele registratie van slaap.

**Meetinstrumenten in co-creatie ontwikkelen.** Onderzoeker Maj-Britt Inhulsen (VU) is momenteel bezig aan een systematische review om te kijken of er valide en betrouwbare instrumenten beschikbaar zijn om de verschillende dimensies van slaapedrag in kaart brengen voor de leeftijdsgroep van 4-12 jaar. Ook kijkt ze hierbij naar de kwaliteit van beschikbare instrumenten en de bruikbaarheid in het Sarphati Cohort en andere GGD-monitoringsinstrumenten zoals *Jij en Je Gezondheid*. Co-creatie van vragenlijsten, e.a. potentiële type instrumenten, met de doelgroepen waar deze voor bedoeld zijn, is erg belangrijk voor een instrument dat passend is en valide resultaten zal leveren: immers, als je doelgroep bijvoorbeeld niet snapt wat je bedoelt met bepaalde vragen of je formuleringen gebruikt die heel ongewoon zijn, dan zullen zij het instrument minder (goed) invullen en keldert de waarde van de resultaten. Bovendien is het erg belangrijk om oog te hebben voor een zo groot mogelijke inclusiviteit, zodat een te ontwikkelen instrument voor alle mensen in de maatschappij geschikt is. Dit alles maakt het ook belangrijk om vragenlijsten en andere instrumenten die worden ontwikkeld te testen op onder andere gebruikersgemak, validiteit en betrouwbaarheid onder een diverse populatie.

**Gezamenlijke ‘advocacy’ ontwikkelen.** Onderzoekers en professionals in de velden van bijvoorbeeld voeding of bewegen hebben de afgelopen jaren bewezen dat krachtige signalen kunnen worden afgegeven naar publiek en politiek wanneer er met een verenigde stem wordt gesproken en het belang van een onderwerp wordt uitgelicht. Slaap is een relatief nieuwe ‘speler’ in het veld van de preventie en publieke gezondheid, waardoor de noodzaak groot is om als veld verenigd, publiek en politiek te informeren over het grote belang voor de volksgezondheid; zeker deze tijden waarin onderwerpen als Covid, obesitas en mentale gezondheid zo prominent de agenda van de publieke gezondheid domineren, is het belangrijk duidelijk te maken dat goed slapen op al deze thema’s een cruciale bouwsteen vormt in de oplossing! Laten we als slaap-veld hierin veel meer een front vormen! Met meer eenduidige, toegepaste en gezamenlijke boodschappen aan de praktijk en het beleid wordt onze impact vergroot.

**Sarphati Amsterdam als verbindende hub.** Sarphati Amsterdam wil het bedenken van gezamenlijke onderzoeks- en ontwikkelingstrajecten stimuleren door het organiseren van Sarphati Explore sessies. Daarbij staat met de verbindende rol van Sarphati Amsterdam inherent centraal dat die samenwerkingen een mooi, impactvol, multidisciplinair en inclusief karakter hebben, mét oog voor borging in bestaand dan wel nieuw beleid. We willen dat het onderzoek de praktijk, het beleid en het bestuur zo goed mogelijk ondersteunt. Sarphati Amsterdam kan hier de verbindende hub in vormen door partners met elkaar te verbinden en samenwerking te initiëren.

### **Tot slot: samen werken aan effectieve preventie en goede zorg**

Met de huidige bestuurlijke prioriteiten zoals het terugdringen van ongelijkheid, tegengaan van gezondheidsverschillen en voorkomen van leerachterstanden, maar ook met het oog op belangrijke volksgezondheidsonderwerpen als de bestrijding van Covid, het belang van mentale gezondheid en het tegengaan van overgewicht, wordt het thema slaap steeds relevanter. De uitdaging aan ons is om onze multidisciplinaire kracht te benutten. Alleen zo kunnen we juist bij de meest kwetsbare groepen het meeste gezondheidspotentieel verzilveren. Slaap als basis voor goed leren en mentale, fysieke en sociale gezondheid leent zich hier perfect voor. Aan ons om dit met concrete evidence-based adviezen en ideeën aan bewoners, beleidsmakers en bestuurders duidelijk te maken. Zo werken we samen toe naar effectieve preventie en betere zorg.