

Conclusie

Deze studie benadrukt het belang van genderidentiteit op slaapkwaliteit.

We zien dat genderidentiteit meer invloed heeft bij vrouwen dan bij mannen. Meer *genderdiscriminatie* en meer onafhankelijk willen zijn, zorgen bij hen voor een slechtere slaapkwaliteit. De slaapkwaliteit verbetert bij meer emotionele intelligentie en sociale steun.

Bij mannen is de invloed van genderidentiteit beperkt. Bij hen zorgt alleen meer *genderdiscriminatie* voor een mindere slaapkwaliteit.

Achtergrond en Methode

Onderzoek heeft aangetoond dat de kwaliteit van slaap belangrijk is voor het behoud van een goede gezondheid (1-2). Veel onderzoek is gedaan naar geslacht als biologisch concept en de kwaliteit van slaap. Daaruit blijkt dat vrouwen een mindere slaapkwaliteit hebben dan mannen (3,4).

Gender gaat over eigenschappen die worden verbonden met het biologische geslacht man of vrouw zijn, maar ook of iemand zich mannelijk of vrouwelijk voelt. In iedere cultuur zijn er ideeën over wat het betekent om man of vrouw te zijn en hoe mannen en vrouwen zich horen te gedragen (5).

Omdat er grote verschillen zijn in slaapkwaliteit tussen mannen en vrouwen, is het belangrijk om hier meer onderzoek naar te doen. Inzicht krijgen in hoe verschillende aspecten van gender de slaapkwaliteit beïnvloeden, kan behulpzaam zijn bij het ontwikkelen van gerichte preventiestrategieën.

In dit onderzoek hebben wij een vragenlijst afgenomen bij 1415 jongvolwassenen (19-20 jaar). Aspecten van genderidentiteit zijn bevraagd met zes variabelen afkomstig uit de "Stanford Gender-Related Variables for Health Research tool" (6). De "Pittsburgh Sleep Quality Index" werd gebruikt om slaapkwaliteit te beoordelen.

Genderidentiteit

Mantelzorgverlening
Onafhankelijkheid
Risicogedrag
Emotionele intelligentie
Sociale steun
genderdiscriminatie

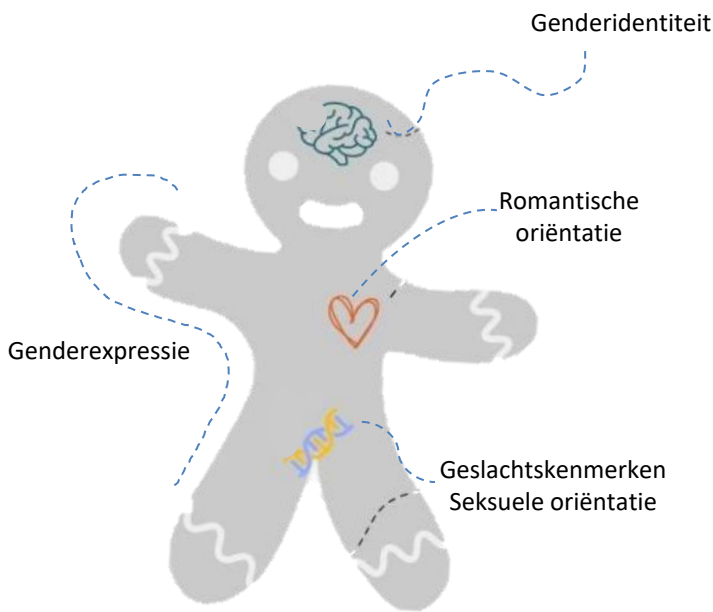


Kwaliteit van slaap

Geboortegeslacht

Leeftijd
Educatie

Genderkoek



Resultaten

- Genderidentiteit hangt samen met slaapkwaliteit. Dat geldt voor zowel mannen als vrouwen. Wel is het zo dat het een grotere invloed heeft op de slaapkwaliteit bij vrouwen dan bij mannen.
- Bij vrouwen hangt een toename van genderdiscriminatie of meer onafhankelijk willen zijn samen met een afname in slaapkwaliteit. Omgekeerd zien we dat bij een toename van sociale steun of emotionele intelligentie de slaapkwaliteit toeneemt.
- Bij mannen neemt de slaapkwaliteit af bij meer genderdiscriminatie.

Vervolgstappen

Dit onderzoek benadrukt het belang van gender bij slaapegezondheid. Het biedt inzicht in hoe verschillende aspecten van gender samenhangen met slaapkwaliteit. Het opent de weg voor meer genderonderzoek, interventies en beleidsmaatregelen om de slaapegezondheid te verbeteren.

Vervolgstudies zouden zich kunnen richten op een onderzoeksgroep met een bredere leeftijdscategorie. Daarmee kunnen we de resultaten van het huidig onderzoek op een bredere groep toepassen.

Daarnaast kan ander type onderzoek zoals focusgroepen of diepte interviews helpen bij het ontwikkelen van passende interventies om deze gender-aspecten te adresseren.

Referenties:

1. Li J, Cao DH, Huang Y, Chen ZY, Wang RY, Dong Q, et al. Sleep duration and health outcomes: an umbrella review. *Sleep Breath.* 2022;26(3):1479-501.
2. Ramar K, Malhotra RK, Carden KA, Martin JL, Abbasi-Feinberg F, Aurora RN, et al. Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *J Clin Sleep Med.* 2021;17(10):2115-9.
3. Fatima Y, Doi SAR, Najman JM, Al Mamun A. Exploring Gender Difference in Sleep Quality of Young Adults: Findings from a Large Population Study. *Clin Med Res.* 2016;14(3-4):138-44.
4. Zhang B, Wing YK. Sex differences in insomnia: A meta-analysis. *Sleep.* 2006;29(1):85-93.
5. Heidari S, Babor TF, De Castro P, Tort S, Curno M. Sex and gender equity in research: rationale for the SAGER guidelines and recommended use. *Gac Sanit.* 2019;33(2):203-10.
6. Nielsen MW, Stefanick ML, Peragine D, Neilands TB, Ioannidis JPA, Pilote L, et al. Gender-related variables for health research. *Biol Sex Differ.* 2021;12(1).

Contactgegevens

Amsterdam UMC
Afdeling Public & Occupational Health
T.a.v. ABCD-studie
Postbus 22660 1100 DD Amsterdam
T: 020 566 1252
E: abcd@amc.uva.nl
W: www.abcd-studie.nl

Deze studie is onderdeel van de ABCD – Amsterdam Born Children and their Development – studie. Dit is een grootschalig en langlopend onderzoek naar de gezondheid van kinderen. Onderzocht wordt in welke mate de gezondheid van de kinderen, bij de geboorte en op latere leeftijd, wordt beïnvloed door vroege factoren en omstandigheden. Dat wil zeggen: factoren en omstandigheden in de baarmoeder en in de eerste levensjaren. Speciale aandacht gaat daarbij uit naar verschillen in gezondheid tussen kinderen met een verschillende etnische afkomst.