

Diagnostisch instrument

## Slaap Hygiëne Balans voor Kinderen (SHBK)

### Algemene gegevens vragenlijst

<i>Oorspronkelijke versie</i>	Harsh, Easley & LeBourgeois (2002)
<i>Huidige versie</i>	Van der Heijden, Smits, & Gunning (2006)
<i>Doel</i>	In kaart brengen van slaaphygiëne.
<i>Gebruik</i>	<a href="#">Slaapproblemen</a>
<i>Doelgroep</i>	Kinderen van 5 tot 12 jaar.
<i>Afname en scoring</i>	Hoe: In te vullen door ouders. Tijdsduur: 10 minuten.

### Inhoud van de vragenlijst

<i>Beschrijving</i>	Materiaal: Vragenlijst.  Schalen: De SHBK bestaat uit 25 items. Deze items betreffen meerdere aspecten van slaaphygiëne: cognitieve activering, emotionele activering, fysiologische activering, stabiliteit van slaap, delen van een bed en middelengebruik.  Interpretatie: De items worden ingevuld op een zespuntsschaal, waarbij 1 = nooit, 2 = zelden, 3 = soms, 4 = vaak, 5 = vrijwel altijd en 6 = altijd. De scores leiden tot een totaalscore. Een hogere score wordt geassocieerd met een betere slaaphygiëne.
<i>Betrouwbaarheid en validiteit</i>	Betrouwbaarheid: onbekend. Begripsvaliditeit: onbekend. Criteriumvaliditeit: onbekend.
<i>Wetenschappelijke onderbouwing</i>	Harsh, J. R., Easley, A. and LeBourgeois, M. K. A (2002). Measure of sleep hygiene. Sleep 25: A316-A317. Heijden, K. B., Smits, M. G., & Gunning, W. B. (2006). Sleep hygiene and actigraphically evaluated sleep characteristics in children with ADHD and chronic sleep onset insomnia. Journal of sleep research, 15(1), 55-62.
<i>Uitgever</i>	Op te vragen bij dr. Kristiaan van der Heijden. E-mail: <a href="mailto:kbheijden@fsw.leidenuniv.nl">kbheijden@fsw.leidenuniv.nl</a> .