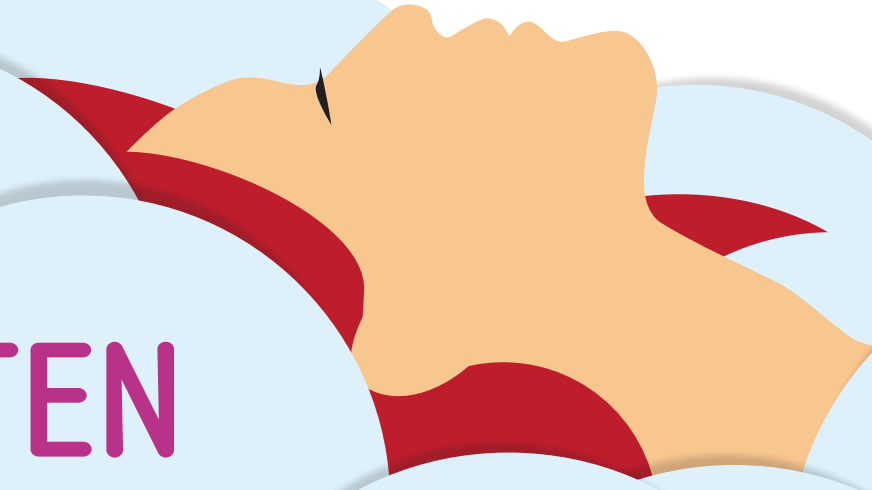


SLAAPGEWOONTEN NEDERLAND



SLAAPDUUR EN KWALITEIT

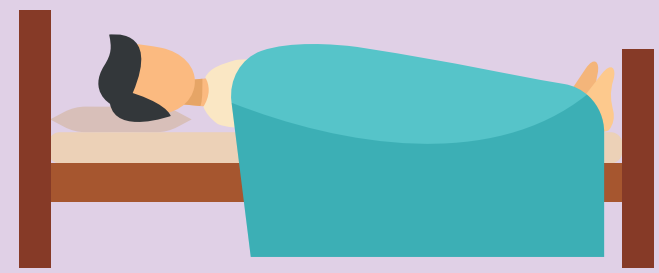
Het feit dat Nederlanders over het algemeen lang genoeg slapen, betekent niet automatisch dat we goede slapers zijn. Uit het onderzoek blijkt namelijk ook dat er een grote groep is die slaapklachten heeft of last heeft van symptomen van slapeloosheid.

Slaap wordt vaak over het hoofd gezien als onderdeel van een gezonde leefstijl, terwijl dit juist zo essentieel is. Om de Nederlandse slaapgewoonten inzichtelijk te maken is er uitzonderlijk werk verricht door gegevens van maar liefst 140.000 mensen uit 34 bevolkingsonderzoeken van de afgelopen 25 jaar te verzamelen en te onderzoeken.

| LEEFTIJD | SLAAP UREN | AANBEVOLEN |
|-----------|------------|------------|
| 1 tot 2 | NB | 11-14 |
| 3 tot 5 | 11.6 | 10-13 |
| 6 tot 13 | 10.7 | 9-11 |
| 14 tot 17 | 8.0 | 8-10 |
| 18 tot 25 | 7.5 | 7-9 |
| 26 tot 40 | 7.2 | 7-9 |
| 41 tot 65 | 7.0 | 7-9 |
| 65+ | 7.0 | 7-8 |

GEZONDHEID EN SLAAP

Goed slapen is belangrijk; niet alleen voor om goed te functioneren, maar ook om gezondheidsschade door slecht slapen te voorkomen. Chronisch slecht slapen vergroot namelijk het risico op neuropsychiatrische aandoeningen zoals angststoornissen, depressie en dementie, en op lichamelijke aandoeningen zoals obesitas, hart- en vaatziekten en type 2 diabetes.



SLAPELOOSHEID Drie symptomen van slapeloosheid zijn:

1 IN SLAAP KOMEN

Moeite om aan het begin van de nacht in slaap te vallen

25,4% moeite met in slaap komen (18-25 JAAR)
19,6% moeite met in slaap komen (18-25 JAAR)

Vrouwen komen veel moeilijker in slaap dan mannen, dit verschil begint al in de groep pubers van 14-17 jaar. Naarmate mensen ouder worden, worden de verschillen groter. In slaap komen is voor 19,9 procent van de vrouwen van 65 plus een probleem, tegen 'slechts' 7,9 procent van de mannen.

2 DOORSLAPEN

's nachts wakker worden en maar moeilijk weer in slaap kunnen vallen

28% moeite met doorslapen (14-17 JAAR)
19,3% moeite met doorslapen (14-17 JAAR)
25,2% moeite met doorslapen (65+)

Vrouwen hebben meer moeite met doorslapen dan mannen. Dat begint al in de puberteit. Maar liefst 25,2% van de vrouwen van 65+ valt moeilijk weer in slaap als ze 's nachts wakker worden.

VROUWEN

Vrouwen slapen over het algemeen iets langer dan mannen, maar ze slapen ook een stuk slechter. Vrouwen komen moeilijker in slaap, hebben meer moeite met doorslapen en gebruiken meer slaapmedicatie. Dit verschil ontstaat al in de puberteit.

3 VROEG WAKKER WORDEN

Vanzelf vroeger wakker worden dan gewenst

21% Last van vroeg wakker worden (40-65)
27,8% Last van vroeg wakker worden (65+)
15,6% Last van vroeg wakker worden (<40)

Van alle symptomen hebben volwassenen het meest last van te vroeg wakker worden: 21% van de mensen tussen de 41 en 65 jaar wordt te vroeg wakker. Bij 65 plussers loopt dit zelfs op richting een kwart. Met name vrouwen hebben last van vroeg wakker worden, boven de 65 jaar wordt 27,8% te vroeg wakker, onder de 40 jaar 15,6%.

SLAAPKLACHTEN & MEDICATIE

Bij 65 plussers zie je het hoogste gebruik van slaapmedicatie, 6,1% van de mannen en bij vrouwen zelfs 17,5%. (toelichting: minimaal 1 keer per week gebruik van zowel voorgeschreven medicatie als vrij verkrijgbare slaapmedicatie)

6,1% (Mannen)
17,5% (Vrouwen)

Van iedereen met een slaapduur van minder dan 7 uur, heeft...

25,3% moeite met in slaap komen
42,2% Last van vroeg wakker worden
33,8% moeite met doorslapen

Met name mensen die korter slapen dan aanbevolen, maar ook mensen die langer slapen geven aan meer symptomen te hebben van slapeloosheid.