

OP DE SNIJTAFEL



Bijna 2 op de 3 Nederlanders wil beter slapen, maar doet daar weinig aan. Medisch specialisten doen er goed aan zich te verdiepen in de gezondheidseffecten van slaapproblemen. Want die zijn er.

TEKST FRED HERMSEN

62%

van de Nederlandse vrouwen geeft aan een slechte nachtrust te hebben; 38% van de mannen geeft aan minder goed te slapen.

10%

van de Nederlanders vanaf 14 jaar geeft aan korter te slapen dan de aanbevolen slaapduur. Te kort en te lang slapen worden beide geassocieerd met een verhoogd risico op coronaire hartziekte, beroerte, depressie, diabetes bij volwassenen.

94%

van de Nederlanders kijkt naar beeldschermen in het uur voor het naar bed gaan; 73% weet dat dit niet goed is voor de slaap.

66%

drinkt cafeïnehoudende dranken alvorens het bed op te zoeken; 62% kent de negatieve invloed daarvan op de slaap.

68%

geeft aan alcohol in de avonden te drinken; 58% weet dat dit de slaap negatief beïnvloedt.

70%

van de Nederlanders die ooit is gediagnostiseerd met een posttraumatische stressstoornis (PTSS) heeft zulke grote slaapproblemen dat het hun levenskwaliteit ernstig verstoort. Een paar weken slaaprestrictie blijkt voor hen net zo effectief als zes sessies cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid (CGT-I).

1,3

miljoen mensen werken soms of regelmatig in de nacht. Nachtwerk leidt tot een verhoogd risico op onder andere slaapproblemen.

20

minuten korte slaap tijdens de nachtdienst vergroot de alertheid en vermindert vermoeidheid.

5-7

minder dan 5 tot 7 uur slapen is geassocieerd met obesitas en kan het risico erop anderhalve keer verhogen.

8-9

meer dan 8 tot 9 uur slapen kan het risico op darm- en borstkanker verhogen.

(Bronnen: Slaaponderzoek van de Hersenstichting, Trimbos-instituut en IKEA; slaapexpert en gedragswetenschapper Merijn van de Laar in een interview voor DOQ, 29 november 2022)

