

Factsheet Resultaten Slaaponderzoek Hersenstichting

27 september 2017 Pubers & Slaap



Inleiding

De Hersenstichting zet alles op alles om hersenen gezond te houden, hersenaandoeningen te genezen en patiëntenzorg te verbeteren. Het domein Gezonde Hersenen richt zich op de preventie van hersenaandoeningen door het beïnvloeden van leefstijlfactoren die hiermee samenhangen. Gezonde hersenen zijn immers niet vanzelfsprekend. Daar moet je wel wat voor doen.

Goed slapen is belangrijk; niet alleen voor het cognitief functioneren, maar ook voor het voorkomen van gezondheidsschade door slecht slapen. 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.

Op dit moment wordt slaap nog vaak over het hoofd gezien als onderdeel van een gezonde leefstijl, terwijl dit juist zo essentieel is. Om slaap op de kaart te zetten is het van belang dat de noodzaak van een goede

slaap bij iedereen bekend is net zoals de voorwaarden voor een goede slaap. Daarnaast is het belangrijk om inzicht te hebben in hoe het er voor staat wat betreft slaap in Nederland.

Er is tot nu toe geen grootschalig bevolkingsonderzoek geweest naar de slaapgewoontes en kwaliteit van Nederlanders, waardoor er allerlei verschillende cijfers over slaap de ronde doen. De Hersenstichting heeft vorig jaar daarom de opdracht gegeven om een systematisch literatuuronderzoek te doen, zodat we eenduidige cijfers hebben en inzicht hebben in waar de problemen zich voor doen en bij welke doelgroepen extra voorlichting en communicatie opportuun is om gezondheidswinst te verkrijgen.

Het onderzoek over de slaapgewoontes van Nederland is afgerond. In totaal zijn er gegevens verzameld van maar liefst 140.000 mensen uit 34 bevolkingsonderzoeken van de afgelopen 25 jaar wat zeer uniek is.

Geef om je hersenen

Hersenstichting



Resultaten:

I. 90% van de pubers slaapt binnen de aanbevolen duur.

Leeftijd	Slaapduur (uur)	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

Slaapduur in uren is gerapporteerd door de deelnemers (of door de moeders bij jonge kinderen). Waardes zijn de gemiddelde voor verschillende leeftijdscategorieën. NB staat voor niet beschreven. Aanbevelingen door American Sleep Foundation.

- Wie wijken er af van de aanbevolen duur en hoeveel wijken zij af?
 - 6 tot 13 jaar (5% slaapt lang, namelijk 12 uur of meer)
 - 14 tot 17 jaar (10% slaapt minder dan 6,5 uur, waarvan 5% hooguit 5,8 uur)
 - 18 tot 25 jaar (10% slaapt minder dan 6 uur)
 - 26 tot 65 jaar (10% slaapt minder dan 6 uur, waarvan 5% hooguit 5 uur)
 - 65+ (10% slaapt minder dan 5 uur)
- Vrouwen slapen over het algemeen iets langer dan mannen
- Men slaapt over het algemeen korter naarmate men ouder wordt.

Toelichting:

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 slaapklasten heeft of last heeft van symptomen van slapeloosheid (Insomnie). Dus het is niet zo dat als je maar lang genoeg slaapt, je gelijk ook een goede nachtrust hebt.

2. Slapeloosheidssymptomen beginnen al in de groep pubers 14-17 jaar.

	Slapeloosheidssymptomen		
	Moeite met in slaap komen	Moeite met doorslapen	Vroeg wakker worden
	%	%	%
1 tot en met 2 jaar			
Totaal	4,4	NB	NB
Man	4,9	NB	NB
Vrouw	4,0	NB	NB
3 tot en met 5 jaar			
Totaal	4,0	6,2	NB
Man	4,2	6,6	NB
Vrouw	3,8	5,7	NB
6 tot en met 13 jaar			
Totaal	13,1	7,2	NB
Man	12,2	5,9	NB
Vrouw	13,9	8,0	NB
14 tot en met 17 jaar			
Totaal	16,3	24,1	NB
Man	13,6	19,3	NB
Vrouw	18,5	28,0	NB
18 tot en met 25 jaar			
Totaal	22,9	9,4	10,3
Man	19,6	8,6	9,2
Vrouw	25,4	10,0	11,2
26 tot en met 40 jaar			
Totaal	9,7	11,2	14,0
Man	7,5	7,3	12,0
Vrouw	11,3	13,9	15,6
41 tot en met 65 jaar			
Totaal	12,2	15,7	21,0
Man	6,7	10,5	17,6
Vrouw	16,7	20,1	24,0
Ouder dan 65 jaar			
Totaal	14,6	20,2	23,4
Man	7,9	14,5	18,4
Vrouw	19,9	25,2	27,8

Drie symptomen van slapeloosheid zijn:

1. **Moeite met in slaap komen:** moeite om aan het begin van de nacht in slaap te vallen.
2. **Moeite met doorslapen:** 's nachts wakker worden en maar moeilijk weer in slaap kunnen vallen.
3. **Vroeg wakker worden:** vanzelf vroeger wakker worden dan gewenst.

Er is sprake van slapeloosheid als deze symptomen minimaal drie keer per week voorkomen, dit minimaal drie maanden duurt, men er overdag last van ondervindt en het niet door versturende slaapomstandigheden komt.

Resultaten:

- **Moeite met in slaap komen:**
 - Vrouwen komen veel moeilijker in slaap dan mannen, dit verschil begint al in de groep pubers 14-17 jaar.
 - Naarmate mensen ouder worden, worden de verschillen groter.

Meer dan een kwart van de vrouwen 18-25 heeft moeite in slaap te komen. Ook 1 op de vijf mannen in die leeftijdsgroep.

- In slaap komen is voor 20 procent van de vrouwen van 65 plus een probleem, tegen 'slechts' 8 procent van de mannen.
- **Moeite met doorslapen:**
 - Pubers (leeftijd 14-17 jaar) vallen erg moeilijk weer in slaap als ze 's nachts zijn wakker geworden. Ook hier hebben vrouwen (28%) meer problemen dan mannen (19,3%), trend is gelijk aan in slaap vallen.
 - Maar liefst een kwart van de vrouwen 65+ valt moeilijk weer in slaap na nachtelijk wakker worden.
- **Vroeg wakker worden:**
 - Opvallend hier is dat het totaal bij alle volwassenen hoger ligt dan de andere symptomen. Ruim 1 op de vijf Nederlanders tussen 41 en 65 wordt te vroeg wakker.
 - Bij 65 plussers loopt dit op richting een kwart.

3. Bijna de helft van de pubers wordt niet goed uitgerust wakker

	Slaapmedicatie	Niet goed uitgerust wakker worden	Slaperigheid
	%	%	%
6 tot en met 13 jaar			
Totaal	5,7	14,7	4,1
Man	NB	13,0	4,0
Vrouw	NB	16,4	4,3
14 tot en met 17 jaar			
Totaal	6,3	44,3	18,1
Man	5,1	37,0	16,0
Vrouw	7,2	50,9	19,8
18 tot en met 25 jaar			
Totaal	1,8	57,4	NB
Man	1,2	NB	NB
Vrouw	2,3	NB	NB
26 tot en met 40 jaar			
Totaal	4,7	21,2	17,0
Man	3,0	19,5	14,5
Vrouw	6,0	22,3	18,5
41 tot en met 65 jaar			
Totaal	8,1	12,5	7,7
Man	4,6	11,2	7,9
Vrouw	11,0	13,7	7,5
Ouder dan 65 jaar			
Totaal	12,7	14,4	1,0
Man	6,1	12,0	1,1
Vrouw	17,5	16,8	0,8

- **Niet goed uitgerust wakker worden:** Bijna de helft van alle pubers 14-17 jaar voelt zich niet goed uitgerust 's morgens (bij vrouwen zelfs meer dan de helft).
- **Slaapmedicatie:** Bij 65 plussers zie je het hoogste gebruik van slaapmedicatie (ongeveer 1 op de 8) en bij vrouwen zelfs 17,5%.

Toelichting:

- **Niet goed uitgerust wakker worden** = meer dan 2 keer per week niet uitgerust voelen wanneer je 's morgens wakker wordt.
- **Slaperigheid** = meer dan 2 keer per week je overdag slaperig voelen.
- **Gebruik van slaapmedicatie** = minimaal 1 keer per week gebruik van zowel voorgeschreven medicatie als vrij verkrijgbare slaapmedicatie.

4. 1 op de 6 pubers doet overdag nog een dutje

Leeftijd	Overdag dutten
	%
1 tot en met 2 jaar	
Totaal	78,8
Man	81,6
Vrouw	76,6
3 tot en met 5 jaar	
Totaal	65,3
Man	67,1
Vrouw	63,4
6 tot en met 13 jaar	
Totaal	13,7
Man	13,8
Vrouw	13,7
14 tot en met 17 jaar	
Totaal	16,7
Man	NB
Vrouw	NB
18 tot en met 25 jaar	
Totaal	NB
Man	NB
Vrouw	NB
26 tot en met 40 jaar	
Totaal	8,8
Man	7,4
Vrouw	9,8
41 tot en met 65 jaar	
Totaal	14,4
Man	17,2
Vrouw	12,2
+65 jaar	
Totaal	27,1
Man	31,7
Vrouw	22,7



Toelichting:

Vrijwel alle kinderen dutten in de eerste 6 levensjaren, daarna is er een flinke daling in de hoeveelheid middagslaapjes. In de pubertijd doet 1 op de 6 pubers overdag nog een dutje. Pas op latere leeftijd, in de groep ouderen (> 65 jaar) zien we een hogere toename van het aantal personen dat overdag slaapt, een stijging van ongeveer 30%. Mannen lijken op alle leeftijden meer te dutten.

*Er is sprake van een dutje als iemand regelmatig, overdag 30 minuten of langer overdag slaapt.