

Nederlandse  
vereniging voor  
SLAAP- EN WAAK  
ONDERZOEK



# **PERSMAP**

## **Nationale Slaapweek**

### **10-15 maart 2014**

Thema:

**SLAAPGEWOONTES IN NEDERLAND**

Nederlandse Vereniging voor  
Slaap/Waak Onderzoek  
(NSWO)

*[www.nswo.nl](http://www.nswo.nl)*

# **Persbericht onder embargo tot xx-3-14**

## **Wat zijn de Slaapgewoontes van de Nederlanders?**

Leiden, xx maart 2014

**Frequent alcohol gebruik vlak voor het slapengaan en in bed telefoneren zijn de meest opvallende bevindingen van de recente enquête van de Nederlandse Vereniging voor Slaap- en Waak Onderzoek (NSWO).**

**41% van de respondenten zegt 1 of meerdere alcoholische dranken te gebruiken in het uur voor het naar bed gaan.**

**49% van de mensen is niet tevreden met de slaap, 31% voelt zich overdag slaperig en 20% van de mensen doet een dutje overdag. 27% van de mensen maakt zich daarom zorgen over de slaap. Bovendien snurkt 16% van de mensen altijd en wordt 5% snakkend naar adem wakker wat kan passen bij slaapapneu. In bed liggend wordt door 47% van de mensen getelefoneerd, waarvan 25% dat vaak of altijd doet! 40% van de mensen kijkt naar TV in bed, waarvan 20% zelfs altijd, 37% SMS't en 35% surft op internet, waarbij 29% bezig is met *social media*.**

### **Nationale Slaapweek**

Deze opmerkelijke resultaten zijn afkomstig van de landelijke enquête door de NSWO onder bijna 1.000 Nederlanders. De resultaten worden bekend gemaakt in het kader van de Nationale Slaapweek van 10-15 maart.

### **Slaaptevredenheid**

De enquête laat zien dat 49% van de Nederlanders ontevreden is over zijn eigen slaap en dat 27% zich zorgen maakt over de slaap. Slaperigheid overdag komt bij 31% voor en 20% doet ook een dutje overdag. Slapeloosheid komt voor bij 22% van de Nederlanders.

### **Eten en drinken vlak voor slapen gaan**

41% van de respondenten gebruikt vrijwel dagelijks 1-2 eenheden alcohol in het laatste uur voor het slapengaan, sommigen ook meer. Water drinken doet 60% van de mensen en 43% drinkt thee. Opvallend is overigens dat er regelmatig cafeïne houdende dranken worden gebruikt vlak voor het slapengaan (coladrink 12%, koffie 9% en energie drankjes 1%). Daarbij eet men noten en chips (37%) en snoep en koek (32%).

### **Gebruik van elektronische media in bed: Top 5**

Telefoneren doet 25% regelmatig en 22% af en toe.

TV kijken doet 20% regelmatig en 20% af en toe.

Internetten regelmatig: 16%, en soms 18%,

*Social media* optellen van 13% regelmatig, en soms 18%,

SMSen doet 17% regelmatig en 20% af en toe, allemaal vlak voor het slapen gaan.

### **Veel verrichte activiteiten in het uur voor het slapengaan zijn:**

TV kijken (75%), Lezen (43%), Warme douche of bad (20%), Seks (13%), ontspanningsoefeningen en Yoga (5%).

Maar ook wordt er gewerkt (6%) en gesport (3%) in het uur voordat men in bed ligt om te gaan slapen.

### Hulpmiddelen om in slaap te kunnen vallen

Slaaptabletten op recept en bij drogist gekocht wordt door 9% van de Nederlanders vaak of altijd gebruikt, 27% doet dit soms of zelden. Dagelijks gebruik van een elektrische deken of kruik komt voor bij 13% van de mensen en 6% gebruikt oordopjes, terwijl 4% elke avond in bed naar muziek luistert.

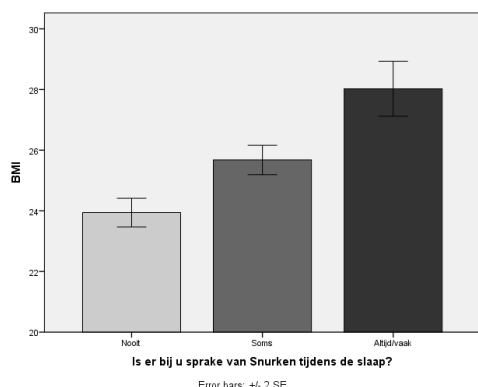
### Slaapkenmerken

Mensen doen er zowel voorafgaand aan werkdagen als voorafgaand aan vrije dagen gemiddeld 19 minuten over om in slaap te vallen vanaf het moment dat het licht uit gaat om te gaan slapen. Ze worden gemiddeld 1.8 keer wakker per nacht.

### Stoornissen tijdens de slaap

Door 72% van de respondenten wordt snurken gemeld; dat komt bij 16% elke nacht voor en bij 56% soms. 16% van de mensen wordt regelmatig of soms snakkend naar adem wakker, wat kan duiden op slaap apneu of OSAS. Deels hangt dit samen met het lichaamsgewicht (zie grafiek), maar mogelijk ook met alcoholgebruik bij 41% van de ondervraagden, of met andere factoren die hier niet zijn onderzocht. 39% van de mensen heeft soms of vaak (2%) een nachtmerrie en tussen de 5 en 10% van de mensen lijdt aan een parasomnie (vreemde gebeurtenissen in de slaap zoals schreeuwen, hoofdbonken, kreunen of slaapwandelen). Schoppende benen zoals bijvoorbeeld past bij *restless legs syndroom* wordt in 20% gemeld.

Snurken tijdens de slaap is geassocieerd met een hogere Body-Mass Index (BMI) [gewicht/lengthe<sup>2</sup>], zie de grafiek hieronder. Voor de mensen die vaak/altijd snurken is de BMI significant hoger (gemiddelde=28.0, SD=5.1), dan voor mensen die nooit snurken (gemiddelde=23.9, SD=3.5), en de BMI ligt hoger dan de grens voor overgewicht (waarde 25) die door de Gezondheidsraad wordt gehanteerd.



### **Om wakker te worden gebruiken mensen wel vaak of altijd hulpmiddelen**

Een wekker 51%, snoozen met een wekker 29%, koffie 25%, muziek 18%, of het licht automatisch aan (wake-up-light) bij 8%.

### Verschillen tussen mannen en vrouwen

Voor de onderstaande slaapgewoontes werden significante verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen:

Slaapgewoontes	Mannen	Vrouwen
Alcohol in het laatste uur voorafgaand aan het slapen gaan (meer dan 1 glas)	51%	35%

Sociale media in het laatste uur voorafgaand aan het slapen gaan (vaak/altijd)	8%	18%
Douche/bad in het laatste uur voorafgaand aan het slapen gaan (vaak/altijd)	16%	22%
Kruik in bed (vaak/altijd)	1%	7%
Koffie bij het opstaan (vaak/altijd)	33%	20%

### De gegevens

Er zijn gegevens verzameld van 949 mensen, met een gemiddelde leeftijd van 50.7 jaar ( $SD = 15.3$ ), waarvan 38% man. De werkstatus was als volgt:

- Werkloos = 78
- Student = 23
- Part-time werk = 266
- Full-time werk = 336
- Gepensioneerd = 245

## **CONTACTPERSONEN**

### **Dr Hans Hamburger, neuroloog, Waak- Slaap deskundige**

Voorzitter NSWO

Amsterdam WaakSlaapCentrum

Slotervaartziekenhuis en

Boerhaave Medisch Centrum

Bezoekadres: Louwesweg 6

1066 EC Amsterdam

Tel. 020-5124464 / 0653406862

E-mail: [Hans.Hamburger@slz.nl](mailto:Hans.Hamburger@slz.nl)

### **Dr Kristiaan van der Heijden, Universitair Docent/ Senior Onderzoeker,**

Voorzitter PR-commissie NSWO

Leiden Institute for Brain and Cognition

Afdeling Orthopedagogiek

Universiteit Leiden

Postbus 9555

2300 RB Leiden

Tel. 071-5276628

E-mail: [KBHeijden@fsw.leidenuniv.nl](mailto:KBHeijden@fsw.leidenuniv.nl)

### **Overige contactpersonen**

Dr. Al de Weerd, Neuroloog

Hoofd van het Slaapcentrum SEIN Zwolle-Groningen

SEIN Zwolle

Dr. Denekampweg 20, 8025 BV Zwolle

Tel. 038-8457185

e-mail: [ssz@sein.nl](mailto:ssz@sein.nl)

Drs. Tim Weysen, Research Scientist

Philips Group Innovation | Research | Brain, Body and Behavior Departement

High Tech Campus 34, 5656 AE Eindhoven, The Netherlands

Tel: +31 6 31 634 074

Email: [tim.weysen@philips.com](mailto:tim.weysen@philips.com)

Dr. Claire Donjacour, neuroloog i.o. / narcolepsie onderzoeker

Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC)

Postbus 9600

2300 RC Leiden

Tel. 071-5263902

E-mail: [C.E.H.M.Donjacour@lumc.nl](mailto:C.E.H.M.Donjacour@lumc.nl)

Dr. Monique Vlak, neuroloog, Waak- Slaap deskundige

Amsterdam WaakSlaapCentrum

Slotervaartziekenhuis

Bezoekadres: Louwesweg 6

1066 EC Amsterdam

Tel. 020-5124464

E-mail: [Monique.Vlak@slz.nl](mailto:Monique.Vlak@slz.nl)

## Nationale activiteiten

### Amsterdam WaakSlaapCentrum

**Lokatie:** Slotervaartziekenhuis, Louwesweg 6, 1066EC Amsterdam

**Wanneer:** 15 maart 2014: 11:00-14:00 uur

**Wat:** Open huis, standjes, bezoek slaapcentrum en rondleidingen

Lezing over slaap en slaapstoornissen: Dr Hans Hamburger 11:00-12:00 uur in Fenixzaal

Film over Slaapstoornissen door onze 24 uurs maatschappij getiteld: "Nooit Meer Slapen" van VPRO thema, mmv het Amsterdam WaakSlaapCentrum

meer info: 0205125123

**Contactpersonen:** Dr Hans Hamburger & Dr Monique Vlak: 0205124464

### Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe Heeze

**Wanneer:** zaterdag 15 maart en donderdag 27 en vrijdag 28 maart 2014

**Locatie:** Kempenhaeghe, Sterkselseweg 65, Heeze

**Activiteiten:** Op 15 maart: Nationale Slaapdag in Centrum voor Slaapgeneeskunde, polikliniek locatie Heeze. Tussen 10.00 en 13.00 uur informatiemarkt en lezingen over slaap, slaapgewoontes en slaapproblemen. Mogelijkheid om laagdrempelig binnen te lopen en vragen te stellen aan de slaapdeskundigen van Kempenhaeghe.

Ook op 15 maart: Deelname aan Open Dag Amphibia Ziekenhuis, locatie Pasteurlaan, Oosterhout met informatie en lezingen over slaap, tussen 11.00 – 16.00 uur.

Op 27 en 28 maart organiseert Kempenhaeghe haar jaarlijkse internationale congres 'Update@kempenhaeghe.nl' voor academici.

**Meer informatie:** [www.kempenhaeghe.nl](http://www.kempenhaeghe.nl)

**Contactpersonen:** slaaptherapeut dr. Ingrid Verbeek, slaapdeskundige en longarts dr. Hennie Janssen en Marianne Verstappen, communicatiedeskundige Kempenhaeghe. T (040) 2279364 / 06 22239445 of E [verstappenm@kempenhaeghe.nl](mailto:verstappenm@kempenhaeghe.nl)

### SEIN Zwolle

**Wanneer:** 15 maart 2014, 10.00 tot 15.00 uur

**Locatie:** Dokter Denekampweg 20, Zwolle

**Activiteiten:** Open Dag van het Slaap-Waakcentrum in Zwolle met als thema: *Maak van je bed geen huiskamer*. Naast een rondleiding wordt er die dag ook een paar keer een presentatie gegeven over slaapgewoontes. Slaappsycholoog Saskia Boukamp vertelt hoe belangrijk het is om regelmatige bedtijden aan te houden en waarom het belangrijk is dat het bed geen huiskamer moet worden. Verder kunnen bezoekers een vragenlijst invullen en is er een speurtocht voor kinderen.

**Meer informatie:** <http://www.sein.nl/>

**Contactpersonen:** Anita Janssen, communicatieadviseur: [ajanssen@sein.nl](mailto:ajanssen@sein.nl) of 06 49 01 08 04

### Instituut pedagogische wetenschappen, Universiteit Leiden

**Wanneer:** 20 maart 2014, 10:00-11:30 uur

**Locatie:** Faculteit Sociale Wetenschappen, zaal SA41, Wassenaarseweg 52 te Leiden

**Activiteiten:** International symposium on *Sleep development and infant sleep problems: The special role of the parent*. With guest speaker Prof Avi Sadeh (Laboratory for Children's Sleep Disorders at the Department of Psychology, Tel Aviv University), dr. Kristiaan van der Heijden (Leiden University) and dr. Viara Mileva-Seitz (Erasmus University)

**Voor meer informatie:** <http://www.fsw.leidenuniv.nl/pedagogiek/>

**Medisch Centrum Haaglanden Westeinde**

**Wanneer:** 27 maart 2014; 13.00 - 19.00 uur

**Locatie:** Aula MCH Westeinde te Den Haag

**Activiteiten:** Symposium "Slaapproblemen bij kinderen: hoe pak je dit aan?"

Aanmelden voor 21 maart 2014 via [kinderslaappoli@mchaaglanden.nl](mailto:kinderslaappoli@mchaaglanden.nl)

**Voor meer informatie:** [www.mchaaglanden.nl/slaapcentrum](http://www.mchaaglanden.nl/slaapcentrum)

**Admiraal de Ruyter Ziekenhuis**

**Wanneer:** 15 maart 2014

**Locatie:** Admiraal de Ruyter Ziekenhuis Vlissingen

**Activiteiten:** Tijdens de open dag zal er op de afdeling Klinische neurofysiologie in Vlissingen uitleg praktische worden over de diverse aspecten van het slaapcentrum, met presentatie over het (poly) somnografisch onderzoek, de behandeling van OSAS en informatie over MRA, georganiseerd vanuit samenwerking tussen neurologie, longgeneeskunde, KNO en Tandheelkunde.

**Voor meer informatie:** <http://www.adrz.nl/opendag/programma-s?steID=1&catID=448>

**Centre for Behaviour and Neurosciences (CBN)**

**Wanneer:** 11 maart 2014; 14:45 – 21:15 uur

**Locatie:** Bernoulliborg (Zernike Campus), Groningen

**Activiteiten:** Brain Awareness Week, met onder andere lezingen over slaap.

Aanmelden via: [cbn@rug.nl](mailto:cbn@rug.nl)

**Voor meer informatie:** [www.rug.nl/research/cbn](http://www.rug.nl/research/cbn)

**ZGT centrum voor slaapgeneeskunde**

**Wanneer:** 12 maart 2014, 19.30 tot 21.15 uur

**Locatie:** Albert Schweitzerzaal, ZGT Hengelo, Geerdinksweg 141 te Hengelo

**Activiteiten:** Tijdens de informatiebijeenkomst spreekt kinderarts dr. N. Wolters over de ontwikkeling van de slaap van baby tot volwassene en neuroloog dr. L. Reichman spreekt over gewone en ongewone slaap. Hierna kunt u de informatieve markt bezoeken. Het centrum voor slaapgeneeskunde presenteert zich hier onder andere met het kinderslaapteam. Ook is er informatie te krijgen over het slaaponderzoek, insomnie en apneu en geeft Medlon informatie over de meting van biologische klok stoornissen.

Aanmelden kan via [slaapcentrum@zgt.nl](mailto:slaapcentrum@zgt.nl)

**Voor meer informatie:** [zgt.nl/csg](http://zgt.nl/csg)