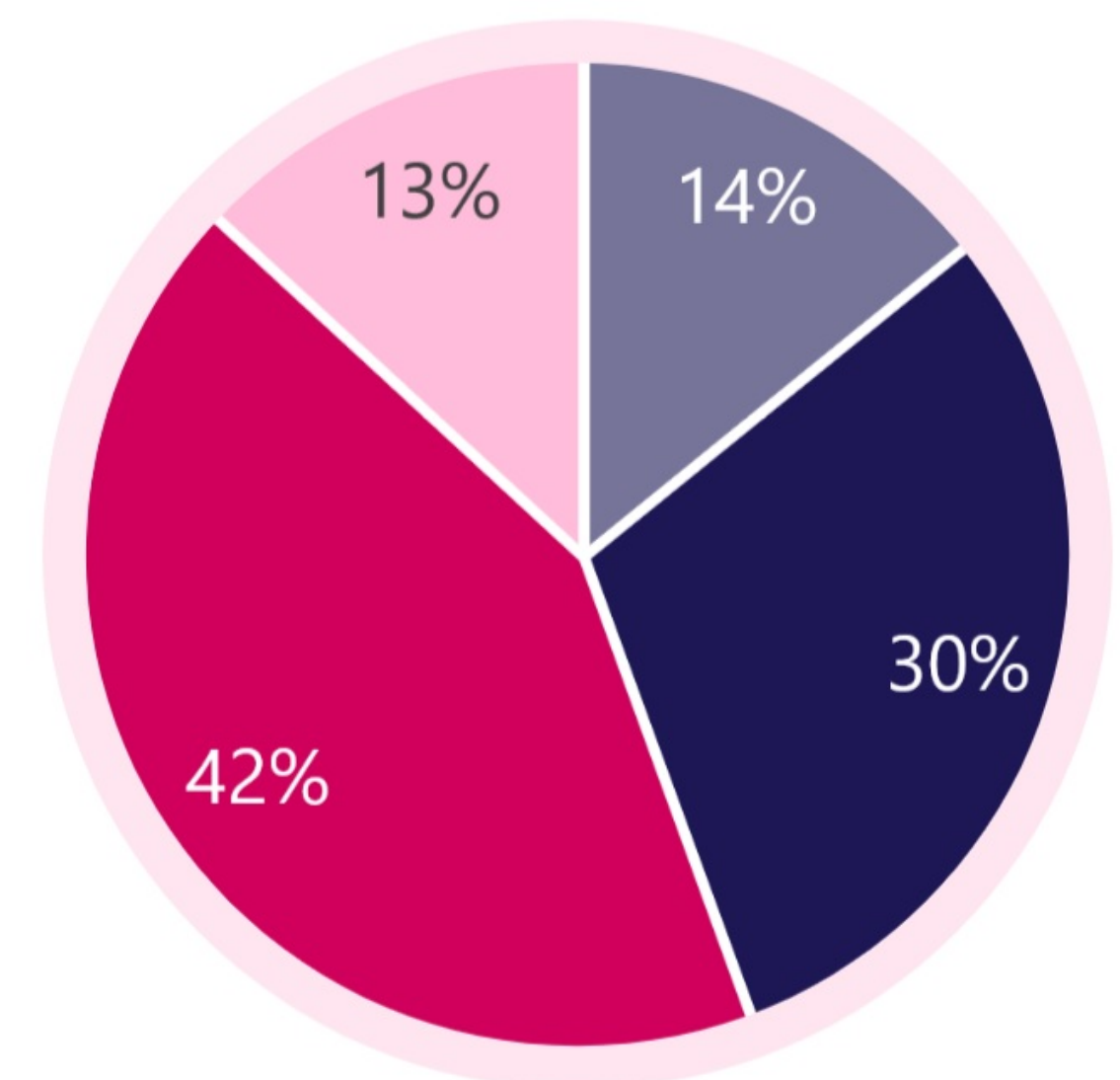


Slaapgewoonten en -problemen

GEMIDDELD SLAPEN
PANELLEDEN PER NACHT

7 UUR EN
15 MINUTEN

- 6 uur of minder
- tussen 6 en 7 uur
- tussen 7 en 8 uur
- meer dan 8 uur



HOE BEOORDELEN PANELLEDEN
HUN SLAAPKWALITEIT?

18%
Slecht

deze panelleden
slapen gemiddeld
6 uur en 24 minuten

57%
(Redelijk)
goed

deze panelleden
slapen gemiddeld
7 uur en 24 minuten

23%
(Heel) goed

deze panelleden
slapen gemiddeld
7 uur en 42 minuten

WEETJE

Slaap is noodzakelijk om lichaam en geest te laten herstellen van de dag. Het lichaam maakt tijdens de slaap meer nieuwe cellen en afweerstoffen aan dan wanneer iemand wakker is.

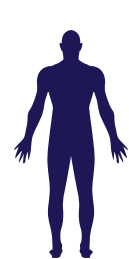
WANNEER MEN VAKER DAN 1x PER WEEK NIET KON SLAPEN, KWAM DIT DOOR:



61%
toiletbezoek



24%
piekeren



22%
lichamelijke
ongemakken



19%
te koud of
te warm



18%
partner



13%
kinderen

79%

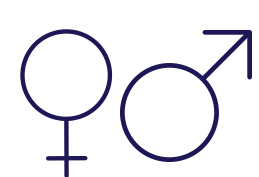
75+'ers gaan het
vaakst naar het
toilet

32%

34 jaar en jonger
het minst vaak

15%

34 jaar en jonger
piekeren het minst



Vrouwen piekeren
vaker dan mannen

OOK LIGT MEN
SOMS WAKKER VAN...

lawaai op straat

weers-
omstandigheden

11%

van de mannen

23%

van de vrouwen

14%

van de mannen
onder 50 jaar

31%

van de vrouwen
onder 50 jaar

WEETJE

Een periode een uur minder slapen per nacht kan tot gevolg hebben dat je informatie minder goed opneemt en minder adequaat functioneert.

62%

voelt zich af en toe overdag slaperig

19% onder 34 jaar voelt zich **meestal tot altijd** overdag slaperig
5% 65-75-jarigen

36%

vindt dat hij/zij af en toe zonder reden onaardig tegen anderen doet

28% 75+ 19%
43% 35-50 jaar 55%

25%

heeft af en toe moeite om de ogen open te houden op school of werk



WEETJE

Slechts weinigen kunnen functioneren bij zes uur slaap per 24 uur. De meeste volwassenen moeten zeven of meer uren per nacht slapen.

denkt dat anderen vinden dat zij af en toe geïrriteerd reageren als men iets vraagt

32%



ALS PANELLEDEN SLAAPTEKORT HEBBEN, MERKEN ZIJ DIT DOOR...

hoofdpijn
concentratieproblemen
branderige ogen
lichamelijke klachten prikkelbaarheid
weinig energie

TIPS VAN PANELLEDEN OM SLAAPGEWOONTEN TE VERBETEREN

koele slaapkamer
geen cafeïne drinken voor het slapengaan
op tijd naar bed gaan
geen beeldscherm voor het slapengaan
niet intensief sporten voor het slapengaan
gezond eten
mediteren



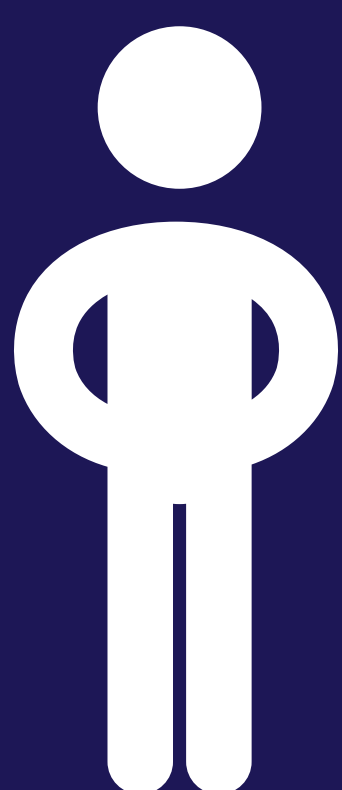
HEBBEN PANELLEDEN HULP ONTVANGEN OM SLAAPGEWOONTEN TE VERBETEREN?

7% hulp gehad van hulpverlener, zoals huisarts, slaapexpert
6% hulp gehad van familieleden (bijv. partner, ouders)
nog eens 6% geen hulp gehad van familieleden, maar wel behoefte

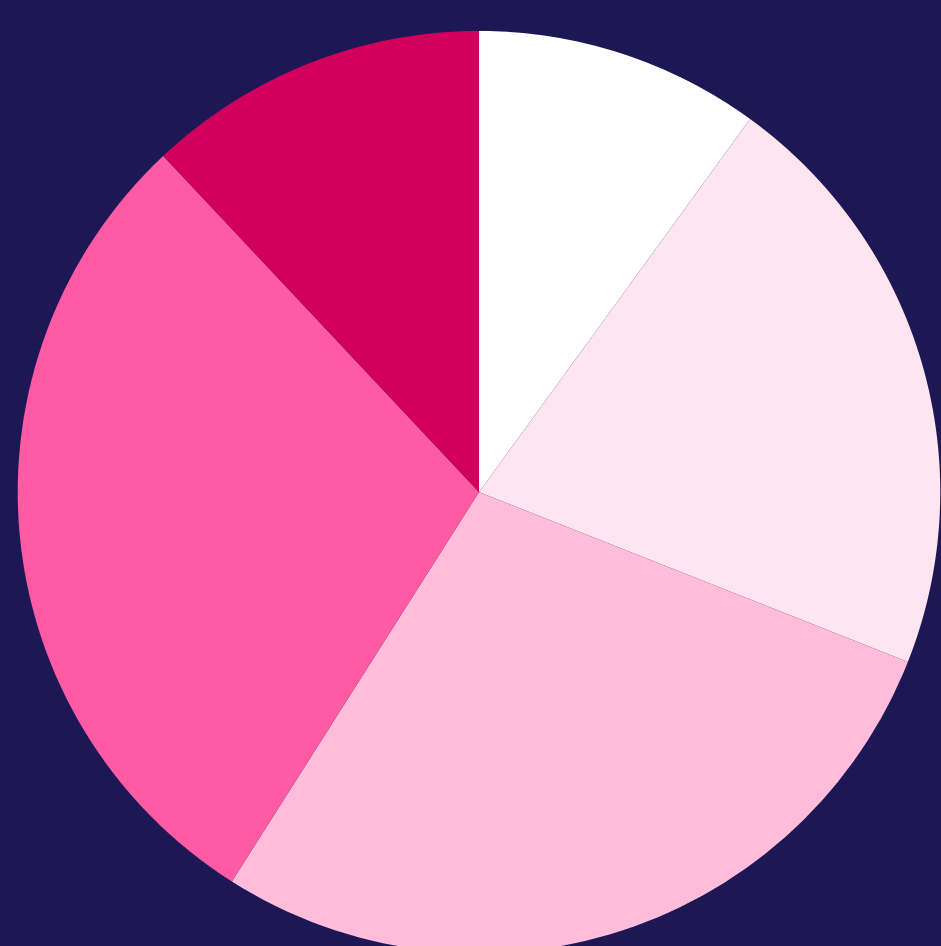
WIE ZIJN DE PANELLEDEN?



56%



44%



- ≤ 34 jaar (10%)
- 34 - 49 jaar (21%)
- 50 - 64 jaar (28%)
- 65 - 74 jaar (29%)
- ≥ 75 jaar (12%)

Dit onderzoek naar slaapgewoonten en -problemen is gehouden onder het GGD-panel 'NOG beter weten'. Qua samenstelling is dit panel (nog) niet representatief voor de hele regio. Om deze reden moeten de resultaten van dit onderzoek beschouwd worden als een indicatie voor de regio.

IN TOTAAL 1027 DEELNEMERS



Noord- en Oost-Gelderland

