



Onderzoek naar slapeloosheid

Je studeert Gezondheidswetenschappen aan de Universiteit Antwerpen. Voor het volgende college moet je een artikel lezen over een recent onderzoek en er een samenvatting van schrijven voor je medestudenten. Het schrijven van de samenvatting moet volgens de opdracht in het werkboek gebeuren.

- Lees de opdracht in je werkboek hieronder.
- Lees het artikel op pagina 2 en 3.
- Schrijf een samenvatting van het artikel op pagina's 3 en 4.
Gebruik de opdracht in het werkboek om je samenvatting te schrijven.

Let op!

- Schrijf de samenvatting in volledige zinnen.
- Alles wat je buiten het zwart omliggende kader schrijft, wordt niet beoordeeld.

Opdracht werkboek

Maak een samenvatting van de belangrijkste punten in het artikel aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe groot is het slaapttekort van de Nederlanders?
- Wat zijn de twee meest voorkomende zichtbare gevolgen van dit slaapttekort in het dagelijkse leven?
- Wat is 'slaapschuld' en op welke twee verschillende manieren kan slaapschuld zich uiten?
- Waarom hebben avondmensen grotere problemen wat betreft slaapschuld?
- Welke grote gevolgen kan slaapttekort hebben voor avondmensen? Noem er drie.
- Hoe kunnen werkgevers dit probleem bij hun werknemers helpen oplossen en hoe profiteren ze hier zelf van?
- Wat is volgens onderzoekers de relatie tussen slaapttekort en depressie? En wat is de relatie tussen slaapttekort en slaapwandelen?
- Welk middel zou efficiënt zijn tegen slapeloosheid volgens neurowetenschapper Roy Rayman?

Nederlanders slapen te weinig

Nederlanders slapen gemiddeld genomen 7 uur en 20 minuten. Jan Modaal gaat om half twaalf naar bed, slaapt 10 minuten later in en staat om zeven uur weer op, blijkt uit onderzoek uitgevoerd aan de Universiteit Utrecht. Dat is opvallend weinig en vooral veel minder dan enkele decennia geleden. Ook uit buitenlands onderzoek blijkt dat mensen in de afgelopen veertig jaar per nacht maar liefst een compleet uur minder zijn gaan slapen. In tien jaar tijd nam bijvoorbeeld ook de hoeveelheid slaap van studenten al af met gemiddeld een half uur. Geschat wordt dat mensen zo'n 90% slapen van wat ze zouden moeten (per nacht zeven uur en een kwartier in plaats van acht uur).

Gevolg is dat 43.6% van de Nederlanders vindt dat zij te weinig slapen, en 50.5% moe is bij het opstaan (15% is zelfs zeer moe). Maar liefst 25% maakt zich zorgen over of ze wel genoeg slapen en 60% zou graag meer energie hebben. Eén op de zes mensen valt soms wel eens in slaap op een sociale gelegenheid (bioscoop, feestje), en bij 2% van de Nederlanders gebeurt dat zelfs regelmatig.

Volgens de Utrechtse slaap- en droomdeskundige Victor Spoormaker bouwen de meeste mensen zo langzaam maar zeker een slaapttekort op, ook wel een slaapschuld genoemd. Veel langer slapen in het weekend of vakantie kan daar een teken van zijn. 'Mensen die doordeweeks te weinig slapen krijgen op den duur een chronisch tekort aan slaap. Ze functioneren nog wel, maar verre van optimaal.'

Dit geldt vooral voor de mensen die pas laat moe worden, de zogeheten avondmensen. Voor hen is een werkdag van 9 uur tot 5 uur zeer schadelijk voor de gezondheid. Voor ochtendmensen is doordeweeks vroeg opstaan geen probleem, want zij staan ook zaterdag en zondag voor acht uur op. Maar voor de één op de drie Nederlanders die volgens dit onderzoek na twaalfen naar bed gaat (3% zelfs na half twee) is dit wel een probleem. Mensen die pas na twaalfen moe worden slapen gemiddeld een vol uur minder dan mensen die voor elf uur in bed liggen. Spoormaker: 'Dat zijn dus degenen die maandagochtend pas na drie bakken koffie hun ogen open kunnen krijgen.'

Klachten van avondmensen over het vroege opstaan worden doorgaans weinig serieus genomen. Zeer onterecht, volgens Spoormaker. 'Ons slaap-waak ritme wordt geregeld door de hersenen; daar valt niet zoveel aan te sleutelen. Hoe laat we moe – en wakker – worden lijkt zelfs genetisch bepaald te zijn.' Daarbij heeft slaperigheid serieuze gevolgen: verminderd concentratievermogen, slechter functioneren, meer negatieve emoties en psychische stoornissen. In het ergste geval kan te weinig slaap zelfs leiden tot verkeersongevallen (geschat wordt dat 20-30% van de verkeersongevallen met slaperigheid te maken heeft). Mannen die zes uur of minder slapen hebben bijvoorbeeld twee keer zoveel kans om vroegtijdig te overlijden als mannen die zeven of acht uur slapen. Avondmensen uit laten slapen kan veel ellende en geld schelen. Spoormaker: 'Als een avondmens de mogelijkheid krijgt om rond elf uur op kantoor te komen, zal zijn of haar productiviteit fors toenemen.'

Jongvolwassenen die veel lijden aan slapeloosheid lopen later meer risico op een depressie. Dat ontdekte de Zwitserse psychiater Jules Angst nadat hij 591 mannen en vrouwen gedurende 20 jaar volgde. Uit een ander onderzoek blijkt dat hetzelfde geldt voor ouderen. Psychiater Wilfred R. Pigeon voegt daar aan toe dat ouderen bovendien meer kans lopen op andere ziekten als diabetes en hartaandoeningen.

