

84 procent werkende volwassenen geeft nachtrust geen prioriteit

23 maart 2017

Dat zijn enkele conclusies uit een onderzoek van Philips in het kader van World Sleep Day. Het technologieconcern wilde in beeld brengen welke prioriteit mensen wereldwijd aan slaap geven. De conclusies zijn opgenomen in het rapport 'Unfiltered Sleep: A Global Prioritization Puzzle'. Het onderzoek is gebaseerd op online enquêtes onder 6.461 volwassenen uit vijf landen (Verenigde Staten, Nederland, Duitsland, Frankrijk en Japan). Gekeken werd naar hoe zijn over slaap denken, slaap prioriteren, en zich voorbereiden op slaap. Ook werd onderzocht hoe slaap het dagelijks leven beïnvloedt, van werk tot relaties en hobby's.

Uit het onderzoek bleek dat het belang van slaap nauwelijks ter discussie staat, maar dat de dagelijkse activiteiten zo veel tijd kosten dat slaap toch vaak onderaan het prioriteitenlijstje eindigt. Philips, wereldwijd actief op het gebied van slaap- en beademingszorg, stelt met dit onderzoek een gesprek op gang te willen brengen over een goede nachtrust als belangrijke maar vaak vergeten pijler van gezondheid en welzijn.

Nachtrust van belang

Philips stelt dat een goede nachtrust, net als gezond eten en voldoende bewegen, behoort tot de belangrijkste elementen van een gezonde levensstijl. Door veranderende prioriteiten en doordat mensen steeds drukker zijn, delft slaap echter vaak als eerste het onderspit. Uit het 'Unfiltered Sleep'-onderzoek van Philips blijkt dat 84 procent van de volwassenen in de vijf onderzochte landen aangeeft dat verschillende activiteiten belangrijker zijn dan een goede nachtrust. Aangenomen wordt dat deze activiteiten wellicht ook zaken als het liefdesleven, familie, vrienden en werk in de weg staan.

Volgens dr. Teofilo Lee-Chiong, slaaparts en Chief Medical Liaison van Philips, is slaap een ontzettend belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. In de praktijk wordt voldoende slaap echter vaak minder belangrijk gevonden dan de andere fundamentele elementen, zoals gezond eten of bewegen. "We moeten gezondheid en welzijn zien als een tafel met vier poten: gezonde voeding, beweging, mentale gezondheid en slaap. Als we ons alleen richten op voeding en beweging, blijft die tafel natuurlijk niet overeind. Eén nacht slecht slapen kan al invloed hebben op onze prestaties, onze veiligheid en ons welzijn. Kun je nagaan wat de gevolgen zijn als we maanden of jaren niet goed genoeg slapen."

Geen twijfel aan belang nachtrust

In geen van de vijf landen twijfelen de respondenten aan het belang van slaap voor het algehele welzijn. Wereldwijd geeft 92 procent van de volwassenen aan dat slaap essentieel is voor hun gezondheid en welzijn. Veel volwassenen ervaren ook dat de kwaliteit van slaap direct gerelateerd is aan de kwaliteit van leven en relaties.

Belangrijke bevindingen uit het onderzoek zijn:

1. We vinden slaap belangrijk voor onze relatie: Wereldwijd geeft 74% van de volwassenen

- aan dat een goede nachtrust de sleutel is tot een gelukkig huwelijk. Dit geldt vooral in Japan (89%), gevolgd door de VS (79%) en Nederland (71%).
2. We ervaren al negatieve gevolgen na één nacht slecht slapen: Wereldwijd ervaart 82% van de volwassenen al van één nacht slecht slapen negatieve gevolgen. Volwassenen in Frankrijk (87%) en Japan (86%) hebben het vaakst last van de negatieve gevolgen.
 3. De top 3 van negatieve gevolgen die wereldwijd door volwassenen worden genoemd, bestaat uit: er moe uitzien (40%), minder productief zijn (37%) en een gebrek aan motivatie (35%).

Belangrijker dan nachtrust

Wereldwijd geeft 84 procent van de volwassenen aan dat ondanks hun besef over het belang van slaap, zij iets anders in hun leven belangrijker is dan een goede nachtrust. Belangrijke bevindingen op dit punt zijn onder meer:

1. Familie is belangrijker dan nachtrust: 53% van de volwassenen in Frankrijk, 46% in de VS en 48% in Duitsland geeft aan dat tijd doorbrengen met de familie belangrijker is dan een goede nachtrust.
2. Slaap wint het van werk... behalve in de VS: Slechts 10% van de werkende volwassenen in Frankrijk, Duitsland, Nederland en Japan vindt werk belangrijker dan slaap. Deze druk lijkt in de VS iets hoger, waar 13% prioriteit geeft aan werk. 30% van de werkende volwassenen in de VS geeft aan dat het van meer toewijding voor het werk getuigt om 's avonds laat, wanneer alle anderen al slapen, nog e-mails te versturen.
3. Veel mensen kijken tv voor het slapengaan: Wereldwijd zijn er verschillen in hoe mensen de tijd voor het slapengaan besteden, maar tv kijken wordt veruit het meest genoemd (28%). Ondanks alle onderzoeken waaruit blijkt dat beeldschermen ruim voor bedtijd zouden moeten worden uitgeschakeld, geeft 47% van de volwassenen aan dat ze de dag eindigen met een scherm voor hun neus (tv kijken, lezen op een elektronisch apparaat, e-mail checken, sociale media bekijken of surfen op het web).

“Het is belangrijk om de gevolgen van een slechte nachtrust te erkennen, maar actief het negatieve beeld van slaap te veranderen is een heel ander verhaal”, meent Dr. Aloia, Global Lead for Behavior Change bij Philips. “Vooral in de VS denken mensen dat het slecht is om te slapen als je ook zou kunnen werken. Zo heeft iedere cultuur haar eigen problemen om slaap een plek te geven in de dagelijkse prioriteitenpuzzel. Uiteindelijk is een goede nachtrust essentieel voor gezondheid en welzijn. We moeten slaap echt gaan zien als een belangrijke pijler voor gezondheid.”