

Onderzoeksopzet en -verantwoording



Doelgroep: Nederlanders en Vlamingen van 18+.

Steekproef: De steekproef bestaat uit in totaal 1019 completes, gespreid in de volgende subgroepen: Nederlanders n=514 en Vlamingen n=505.

Werving: De steekproef is geworven via het CG Panel, via aanbrenngacties, via werving met panelpartner Panelinzicht. Er zijn bol.com bonnen verloot en de panelpartner heeft incentives uitgereikt.

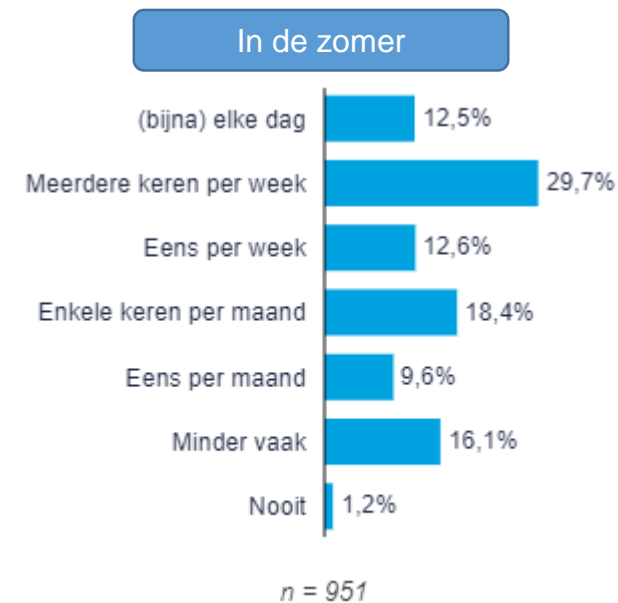
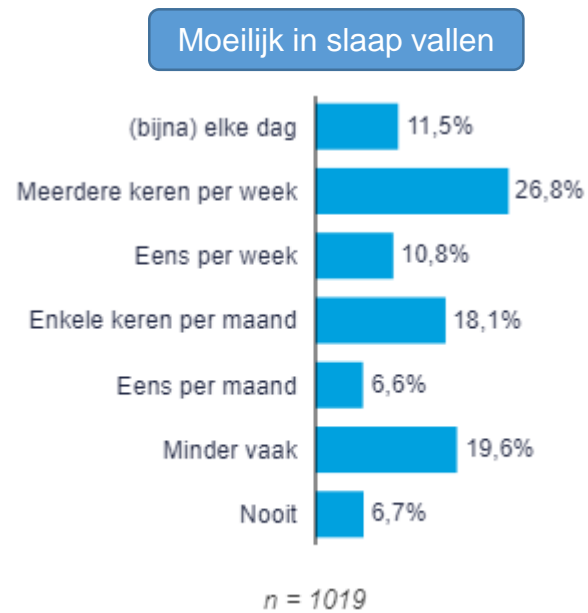
ISO: Dit onderzoek is uitgevoerd conform de richtlijnen van de ISO 20252.



Resultaten

In slaap vallen (1)

Bijna de helft van de respondenten uit Nederland en Vlaanderen heeft iedere week moeite om in slaap te vallen (49%). Te zien is dat de slaap problemen bij de vrouwen hoger zijn dan bij de mannen. 56% van de vrouwen heeft hier last van. Tevens is te zien dat in de zomer de respondenten minimaal 1 keer per week meer moeite hebben om in slaap te vallen ten opzichte van de andere seizoenen (51%).



In slaap vallen (2)

De meest genoemde oorzaken van het moeilijk in slaap vallen zijn zorgen, piekeren en stress. Bijna drie kwart van de Nederlanders die moeilijk in slaap valt tussen de 18-29 jaar heeft hier last van (74%).

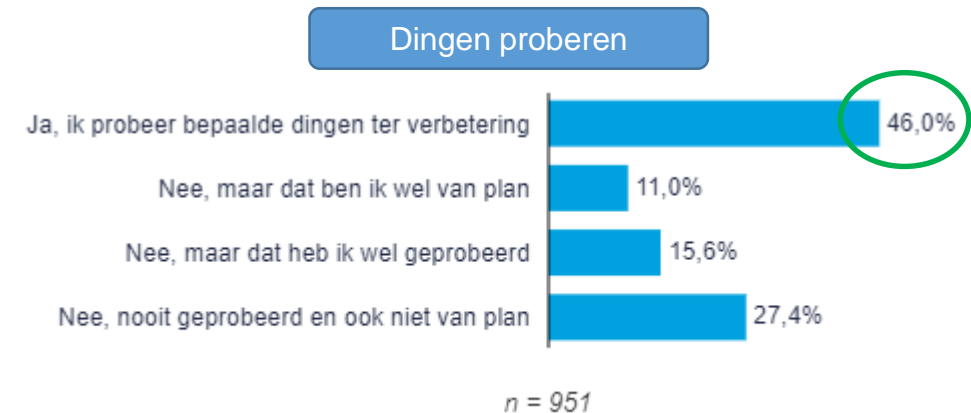
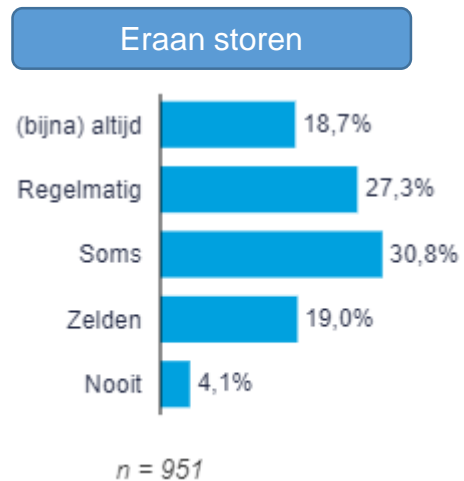
De grootste zorgen zijn de zorgen over andere gezinsleden/familie en zorgen over werk. De zorgen over werk is bij de groep 18-29 jarige Nederlanders het grootst 73% van de respondenten die heeft aangegeven weleens moeilijk in slaap te vallen door zorgen/piekeren en/of stress, in Vlaanderen waren geen opvallende verschillen.



In slaap vallen (3)

Bijna de helft van de respondenten die moeilijk in slaap valt stoort zich er (bijna) altijd of regelmatig aan dat zij moeilijk in slaap vallen (46%). Hierin zien wij ook onderscheid tussen vrouwen en mannen. Vrouwen (53%) storen zich hier veel vaker aan dan mannen (37%).

Er is ook te zien dat bijna de helft van de respondenten die moeilijk in slaap valt bepaalde dingen proberen om makkelijker in slaap te vallen. Hierin is ook weer te zien dat vrouwen hier meer mee bezig zijn dan mannen. 62% van de vrouwen in Nederland probeert bepaalde dingen.

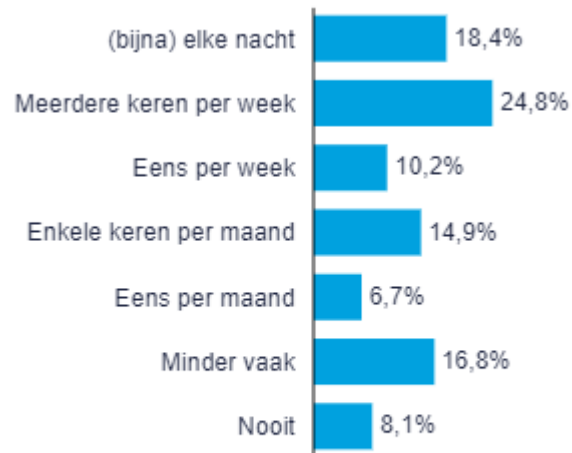


Doorslapen (1)

Meer dan de helft van de respondenten heeft minimaal 1 keer per week moeite met doorslapen (53%). Bij de vrouwen is dit het meest bijna 60% van alle vrouwen.

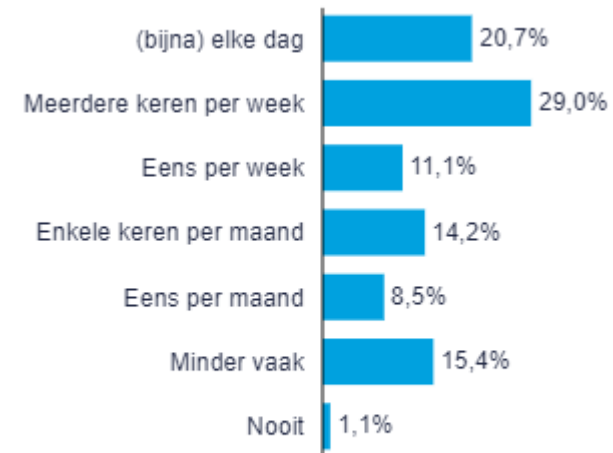
Hier is tevens te zien dat in de zomer de meeste mensen last hebben met doorslapen. Meer dan 60 procent van de respondenten die moeite hebben met doorslapen gaf aan hier 1 of meer keer per week last van te hebben

Moeite met doorslapen



n = 1019

In de zomer



n = 936

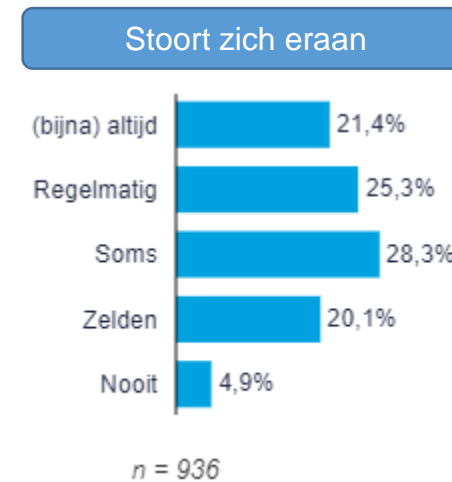
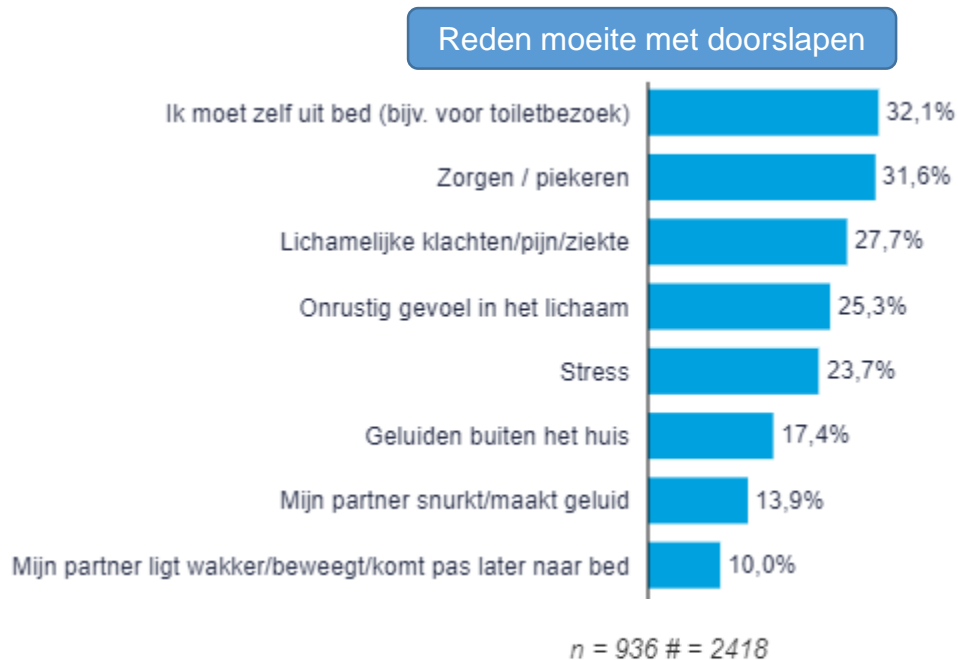
B1: Is het in de afgelopen 12 maanden voorgekomen dat uw nachtrust onderbroken wordt / dat u moeite heeft met doorslapen gedurende de nacht? Zo ja, hoe vaak?



B2_1: In de zomer

Doorslapen (2)

De reden dat de respondenten moeite hebben om door te slapen gedurende nacht zijn voornamelijk zorgen/piekeren, zelf uit bed moeten en lichamelijke klachten. Bijna 40% van de vrouwen in Nederland heeft moeite met doorslapen vanwege zorgen/piekeren. Wat tevens opvalt is dat 40% van de 18-29 en 30-44 jarige Nederlanders moeite heeft met doorslapen vanwege een onrustig gevoel in het lichaam. Bijna de helft van de respondenten die moeite heeft met doorslapen stoort zich er regelmatig tot (bijna) altijd aan dat de nachtrust wordt onderbroken (47%).



B3: Kunt u aangeven wat er voor zorgt dat uw nachtrust onderbroken wordt / dat u moeite heeft met doorslapen gedurende de nacht?



B5: Hoe vaak stoort u zich er aan dat uw nachtrust onderbroken wordt / dat u moeite heeft met doorslapen gedurende de nacht?

Doorslapen (3)

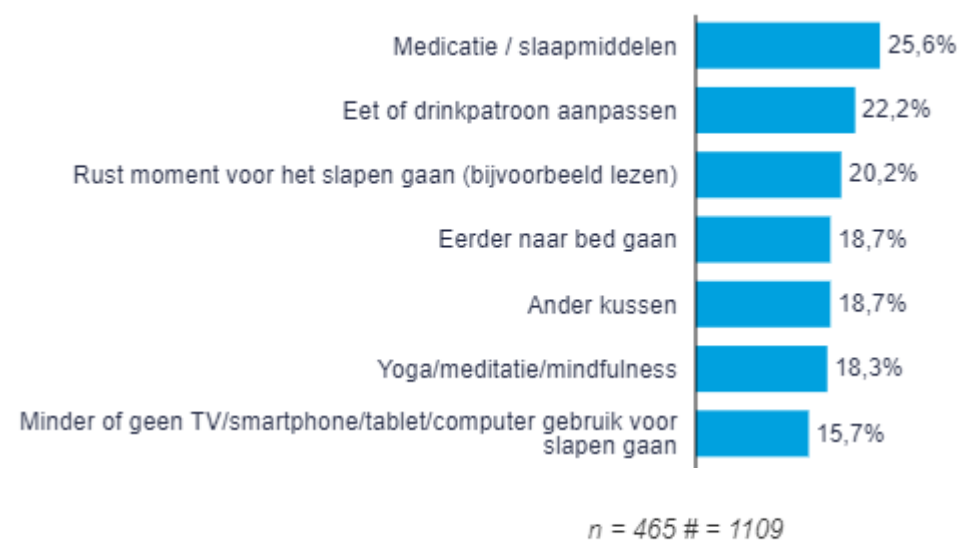
Bijna 40% van de respondenten die moeite heeft met doorslapen probeert bepaalde dingen te verbeteren voor het doorslapen. Er is te zien dat meer dan 50% van de Nederlandse vrouwen die moeite hebben met doorslapen dingen probeert om te voorkomen dat de nachtrust onderbroken wordt.

De meeste respondenten die dingen proberen om de nachtrust te bevorderen proberen medicatie/slaapmiddelen om door te slapen. Dit wordt voornamelijk gedaan in Vlaanderen (27%).

Dingen proberen



Wat proberen



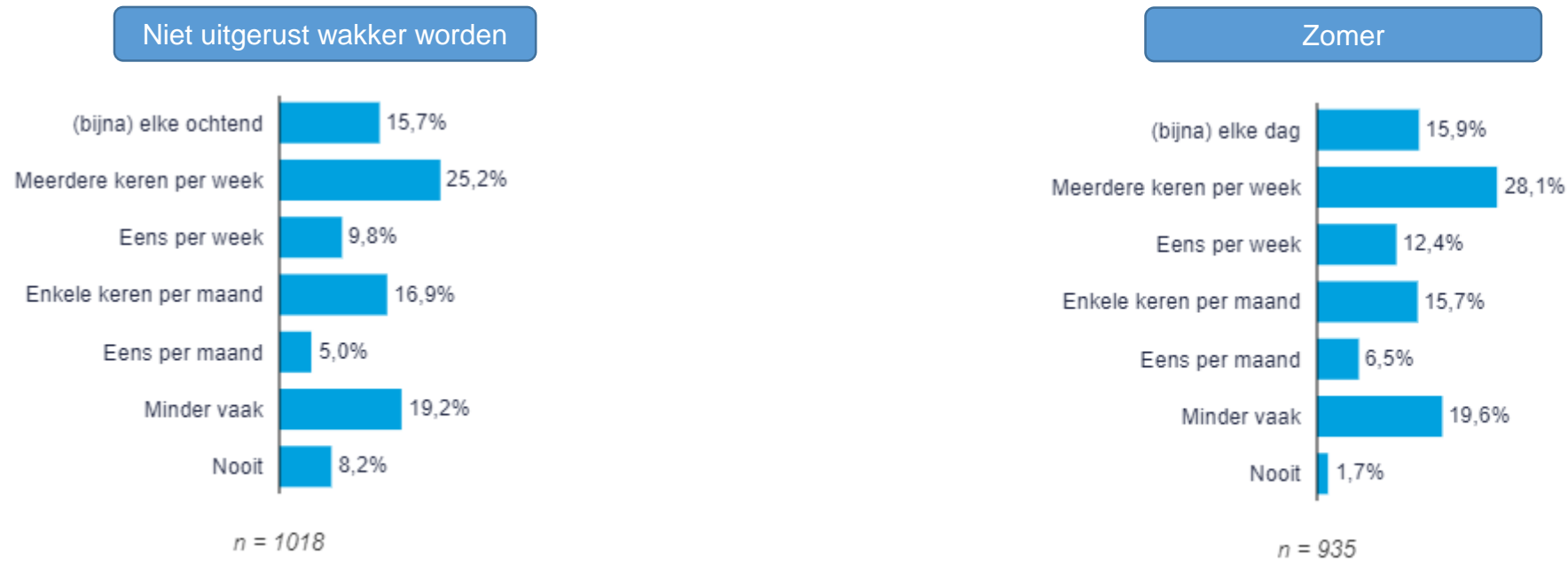
B6: Probeert u bepaalde dingen om te voorkomen dat uw nachtrust onderbroken wordt / dat u moeite heeft met doorslapen gedurende de nacht?



B7: Welke van onderstaande zaken probeert u / of bent u van plan te proberen om doorslapen te verbeteren?

Opstaan (1)

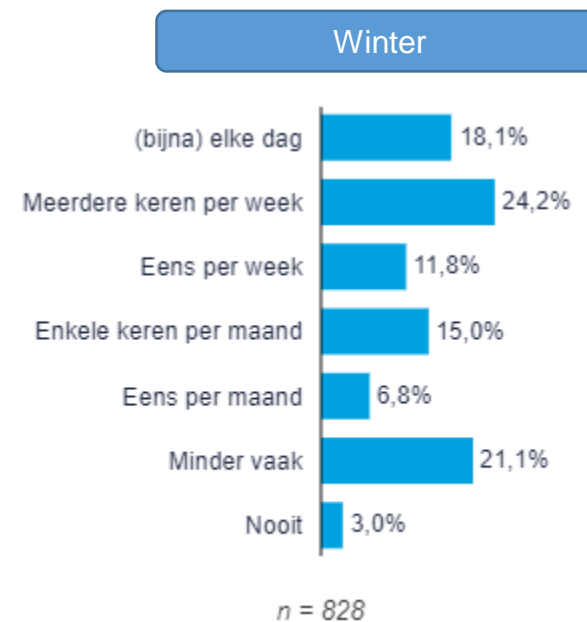
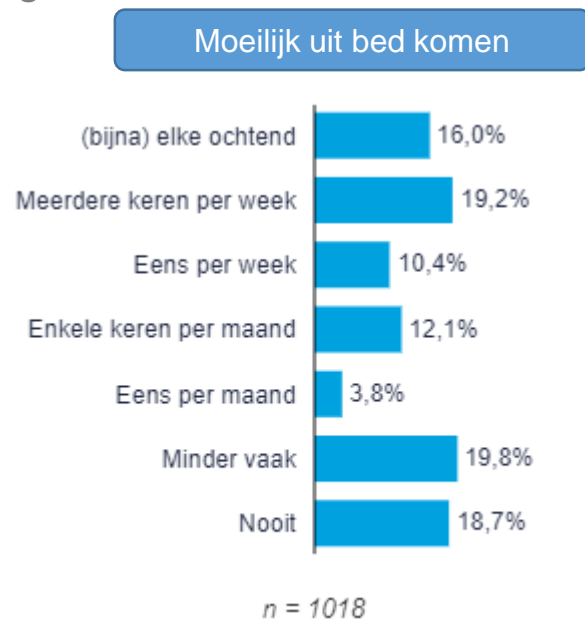
De helft van de respondenten (51%) geeft aan dat zij minimaal 1 keer per week niet uitgerust wakker worden. De groep van 18-29 jarigen wordt het vaakst niet uitgerust wakker. Meer dan 65% van deze groep geeft aan minimaal 1 keer per week niet uitgerust wakker te worden. Het niet uitgerust wakker worden is niet seizoen gebonden. Er is wel te zien dat de respondenten die niet uitgerust wakker worden in de zomer iets vaker niet uitgerust wakker worden, maar de verschillen met de andere seizoenen zijn klein.



Opstaan (2)

Bijna de helft van de respondenten heeft minimaal 1 keer per week moeite met opstaan (46%). De groep 18-29 jarige Nederlanders hebben de meest moeite met uit bed komen, dit is 72%. In Vlaanderen is deze groep die minimaal 1 keer per week moeilijk uit bed komt 65%.

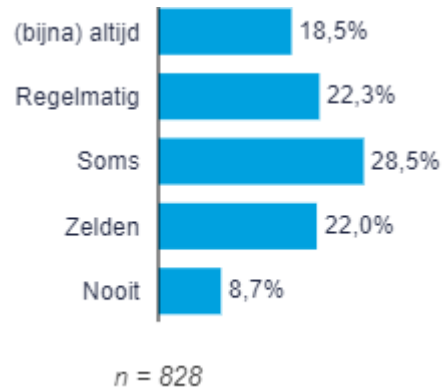
Er zijn wederom geen grote verschillen qua seizoen, maar de respondenten geven aan dat zij minimaal 1 keer per week moeilijk uit bed komen in de winter, in totaal 54%. Bijna drie kwart (72%) van de 18-29 jarige Nederlanders die moeilijk uit bed komen geeft dit aan.



Opstaan (3)

Meer dan 40 procent van de respondenten die moeilijk uit bed komen stoort zich er regelmatig tot (bijna altijd) aan dat zij niet uitgerust wakker worden. Dit is het grootst bij de groep 18-29 jaar (meer dan 55%).
 Wat opvalt is dat 43% van de respondenten die moeilijk uit bed komen aangegeven heeft dat zij nooit iets geprobeerd hebben en dat ook niet van plan zijn.

Stoort aan moeilijk uit bed komen



Dingen proberen

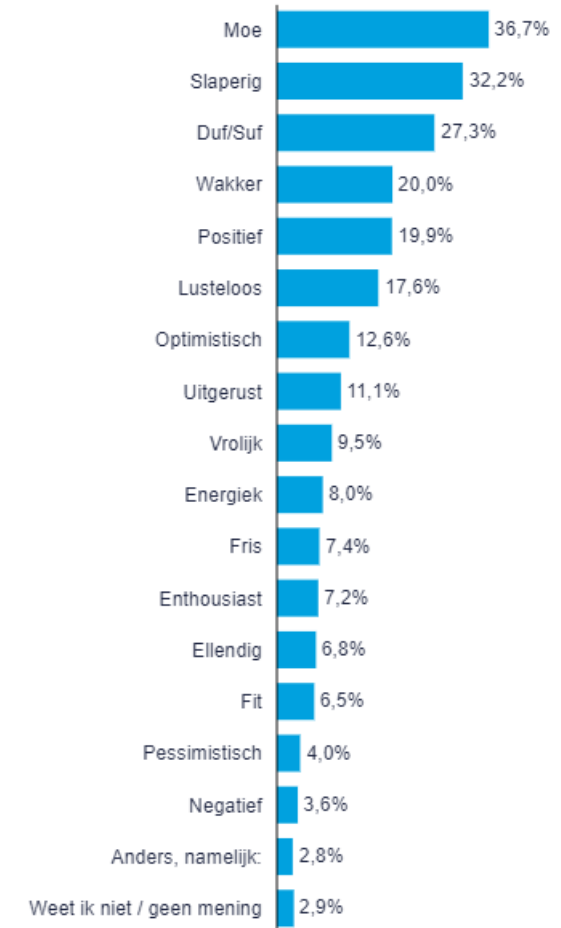


Opstaan (4)

Bijna 37% van de respondenten geeft aan zich moe te voelen wanneer zij opstaan.
Slechts 20% van de respondenten geeft aan zich positief te voelen wanneer zij opstaan.

De groep 18-29 jarige respondenten geven het vaakst aan zich moe en slaperig te voelen, bijna 55%.

Moeilijk uit bed komen



n = 1018 # = 2404



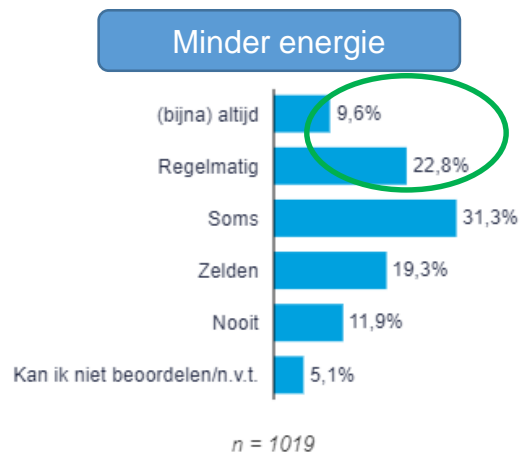
C9: Welke van onderstaande termen passen het beste bij hoe u zich doorgaans voelt bij het opstaan?

Slapen algemeen (1)

Uit de stellingen komt naar voren dat de respondenten de gevolgen van een gebrek aan nachtrust bijna niet ervaren. Bij bijna alle stellingen zijn de opties “soms” en “zelden” het grootst.

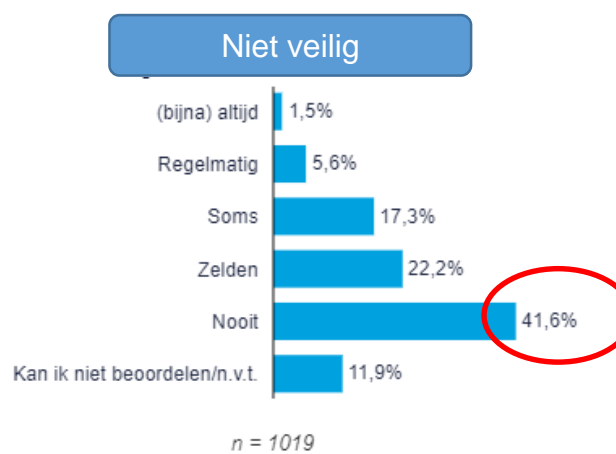
De respondenten ervaren de stelling “Door een gebrek aan nachtrust ervaar ik minder energie dan ik zou willen” het meest. Bijna 1/3 van de respondenten geeft aan hier (bijna) dagelijks of regelmatig last van te hebben. Bij de groep 18-29 jaar is dit het grootst (bijna 50%).

Bij de stellingen, “Door een gebrek aan nachtrust voel ik mij soms niet veilig in het verkeer” (42% nooit) en “Door een gebrek aan nachtrust heb ik minder sociaal contact dan ik zou willen” (34% nooit) is de optie Nooit het grootst.



D3B_6: Door een gebrek aan nachtrust ervaar ik minder energie dan ik zou willen

D3B_5: Door een gebrek aan nachtrust voel ik mij soms niet veilig in het verkeer



D3B_9: Door een gebrek aan nachtrust heb ik minder sociaal contact dan ik zou willen



Slapen algemeen (2)

De meest gebruikte wekker is de telefoon met wekkerfunctie. De helft (51%) van de respondenten gebruikt deze. De wake-up light wordt door 6% van de respondenten gebruikt. De 18-29 jarige Nederlanders gebruiken het meest de wake-up light. (14%)

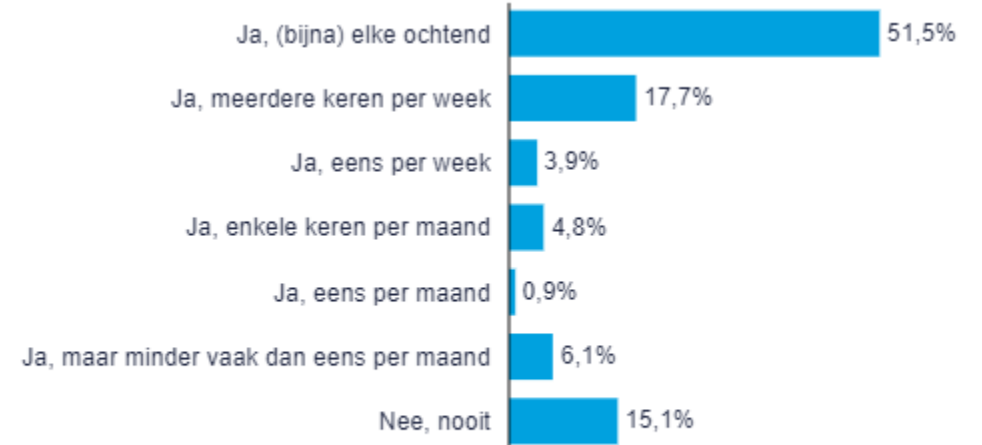
Meer dan de helft van alle respondenten gebruikt bijna elke ochtend een wekker (51%). De grootste 2 groepen wekker gebruikers zijn de 18-29 jarige Nederlanders (72%) en 30-44 jarige Nederlanders (71%). 16% van deze 2 groepen heeft tevens aangegeven dat de voorkeur van wekkers uit gaat naar de wake up light.

Wekker



n = 1019 # = 1263

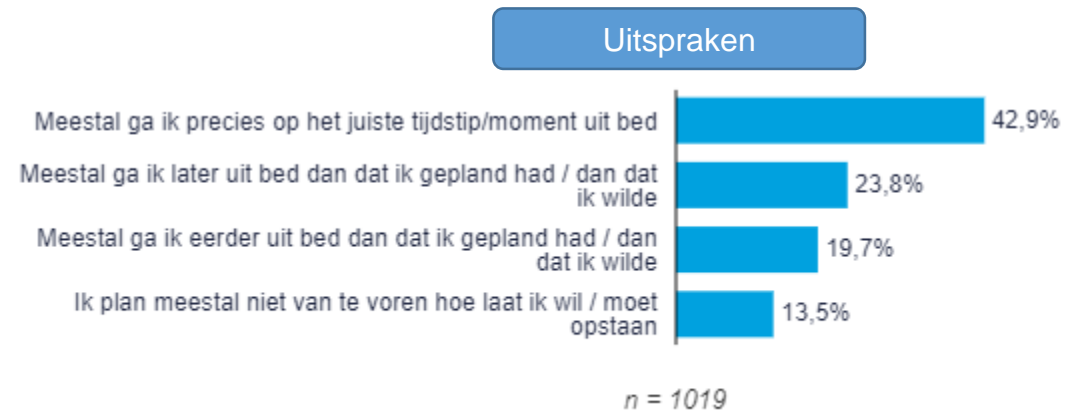
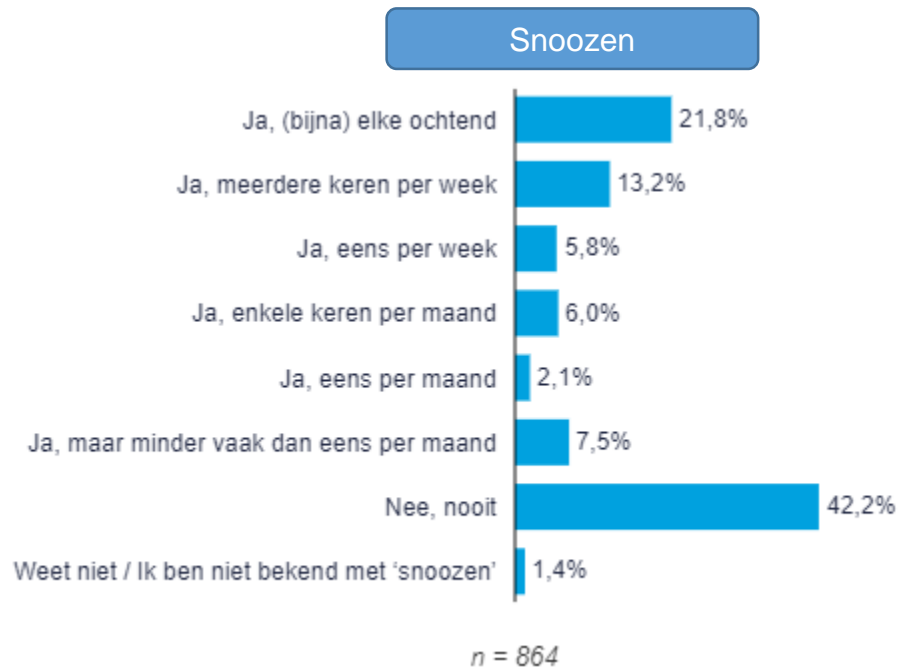
Gebruik wekker



n = 1019

Slapen algemeen (3)

Meer dan 20% van de respondenten die een wekker gebruikt snoozed bijna elke ochtend zijn wekker. Dit is voornamelijk de groep 18-29 jarige Nederlanders, bijna 50% snoozed elke ochtend zijn wekker (42% snoozed nooit). Bijna 43% van de respondenten gaat precies op het juiste moment uit bed. Bijna 60% van de 18-29 jarige Nederlanders gaat later uit bed dan dat zij gepland hadden.



D9: 'Snoozed' u weleens? Dat wil zeggen blijven liggen/opnieuw in slaap vallen en de wekker meerdere keren laten gaan voordat u opstaat. Zo ja, hoe vaak?



D12: Welke van onderstaande uitspraken is het meest op u van toepassing?