

FACEBOOK, TWITTER EN HOGE WERKDRUK WEGEN OP NACHTRUST

# U slaapt minder. En dat schaadt uw gezondheid

10/06/2015 om 01:00 door Jef Poppelmonde



Professor Johan Verbraecken, coördinator van het slaapcentrum van het Univerzitair Ziekenhuis Antwerpen, tijdens zijn slaap. De foto komt uit 'Slapers' van Bart Heynen, een reeks die elke week verschijnt in dS Weekblad. Foto: Bart Heynen

**Vlamingen slapen vandaag gemiddeld een kwartier minder per dag dan in 2004. Sociale media en een hoge werkdruk zijn de grootste boosdoeners. 'Het lijkt een onschuldige trend, maar hoe minder u slaapt, hoe groter uw kans op overlijden.'**

In 2004 sliepen Vlamingen nog evenveel als in de jaren 60 van de vorige eeuw. We zien nu voor het eerst een verandering: we slapen 2,5 uur minder per week dan vroeger. Dat blijkt uit het tijdsbestedingsonderzoek van socioloog Ignace Glorieux (VUB), waarvoor 3.000 Vlamingen nauwgezet rapporteerden over hun dagindeling.

Toen het tijdsbestedingsonderzoek in 1999 voor het eerst plaatsvond, sliepen mannen nog 60 uur en 20 minuten per week. In 2004 was dat zelfs 60 uur en 21 minuten. Maar in het meest recente onderzoek, van 2013, was dat nog maar 58 uur 39 minuten (gemiddeld 8 uur en 15 minuten per nacht).

Vrouwen slapen meer dan mannen - 61 uur en 5 minuten tegenover 58 uur 39 minuten - maar ook bij hen is er een daling vastgesteld. Zestien jaar geleden kwamen ze nog op 62 uur en 11 minuten slapen per week en elf jaar geleden op 61 uur 56 minuten.

Omgerekend naar een gemiddelde per nacht is dat voor vrouwen van bijna 9 uur in 1999 naar 8 uur en 45 minuten in 2013 gegaan.

‘Onze slaapduur staat stelselmatig onder druk’, zegt slaapexpert Johan Verbraecken van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. ‘En dat is ook niet verwonderlijk. De maatschappij is vandaag zoveel drukker en jachtiger dan in 1999. De werkdruk neemt toe. Mensen voelen zich bijna gedwongen op tijd hun Facebook en Twitter te controleren. En een dag telt nog altijd maar 24 uur. Onze slaap is dan het eerste waar we aan beginnen te knabbelen.’

## **Johan Verbraecken**

slaapexpert

## **Overlijden**

Maar een kwartiertje minder per nacht, dat zal het verschil toch niet maken? ‘Nee, maar op lange termijn is dat wel degelijk een probleem’, zegt Verbraecken. ‘Slapen en wakker zijn vormen een evenwicht. Als je dat evenwicht elke dag een beetje meer verstoort, zal dat na een tijd tot fysieke klachten leiden. Je hebt eigenlijk pas genoeg geslapen, als je fris en monter wakker wordt.’

Verbraecken benadrukt dat het gemiddelde van zo’n 8,5 uur slaap per nacht, scheefgetrokken is door mensen die erg lang slapen. ‘Het mag niet verblinden voor de realiteit dat heel veel mensen, vooral wie een druk beroepsleven heeft, niet aan 6 uur slaap per nacht komt. En dat is problematisch.’

Want wie te weinig slaapt, ziet zijn kansen om onder meer suikerziekte, overgewicht of een slaapapneu te krijgen, sterk toenemen.

Meer zelfs, wie systematisch te weinig slaapt, heeft een grotere kans om te sterven dan wie wel aan 6 à 7 uur per nacht komt. ‘Het gaat natuurlijk niet over doodvallen vandaag op morgen, maar over een termijn van enkele tientallen jaren’, zegt Verbraecken. ‘Maar dan hebben mannen die minder dan 3,5 uur per nacht slapen, 50 procent meer kans op overlijden. Bij vrouwen die te weinig slapen, stijgt de kans op overlijden zelfs tot 70 procent meer in vergelijking met vrouwen die wel voldoende slapen.’



**WERKT U MEER DAN  
DE GEMIDDELDE VLAMING?**

neem deel aan ons onderzoek >

(<http://ontdekuwtijd.be/participate/DS>)

---