

# Kwart van Nederlanders slaapt slechter sinds lockdown

Een kwart van de Nederlanders slaapt slechter sinds de intelligente lockdown. Dat blijkt uit een onderzoek van FactSnapp in opdracht van Slaapgeneeskunde Vereniging Nederland (SVNL).



Foto door Andrea Piacquadio via Pexels

Tijdens de laatste World Sleep Day kwamen de resultaten van een wereldwijd onderzoek naar buiten, waaruit blijkt dat slaapproblemen de gezondheid en kwaliteit van leven bedreigen. Voorzitter en hoogleraar Slaapstoornissen Gert Jan Lammers van de universiteit Leiden is niet verrast. “Deze ongewone tijd zorgt voor veel verandering in levens. Dat slaap onder druk komt te staan, is dus heel logisch”, aldus Lammers. “Je ziet bij slaapstoornissen vaak dat zelfs als de omstandigheden beter worden de slaapproblemen blijven. Juist daar moet aandacht voor zijn.”

Bijna een kwart van de Nederlanders, 23,7 procent, geeft in het onderzoek aan dat hun slaap sinds de lockdown meer is verstoord en slechts 7% een verbetering. De slaapduur is gemiddeld amper veranderd maar in gezinnen met kinderen in de

middelbare school leeftijd met 19,4% toegenomen. Alleen 50-plussers geven aan dat hun slaap weinig is veranderd (63,5 procent).

Een betere slaap verbetert volgens vicevoorzitter dr. Klaas van Kralingen van de SVNL de prestaties van mensen gedurende de hele dag. "Slaap van slechte kwaliteit vergroot ook het risico op verkeers- en arbeid gerelateerde ongevallen en er zijn aanwijzingen dat het zorgt voor snellere veroudering bij mensen", zegt Van Kralingen. Naar aanleiding van deze alarmerende gegevens biedt de SVNL [online slaapadviezen](#) aan.

*(Bron en meer informatie [Slaapgeneeskunde Vereniging Nederland \(SVNL\)](#))*