

Onderzoek naar slapeloosheid

Let op!

- Alleen het gebruik van een **blauwe** of **zwarte** pen is toegestaan;
- Er mag **niets** van de buurman of buurvrouw worden geleend zonder toestemming van de toezichthouders;
- **Het gebruik van correctievloeistof en correctietape is niet toegestaan;**
- Zorg dat je naam duidelijk leesbaar op het IPA-antwoordblad staat;

- Schrijf je samenvatting op het toegevoegde IPA-antwoordblad;
- Schrijf de samenvatting in volledige zinnen;
- Schrijf de samenvatting in eigen woorden;
- Je mag een woordenboek gebruiken (hardcopy, dus niet digitaal);
- Je mag een kladblaadje gebruiken;
- De samenvatting mag tussen de 175 en 225 woorden hebben;
- Zet aan het einde van je opdracht onderaan de samenvatting hoeveel woorden je gebruikt hebt;

- Je hebt 120 minuten de tijd om de samenvatting te schrijven. Ben je eerder klaar dan verlaat je rustig het lokaal;

- Bij het verlaten van het lokaal lever je de opdracht, het IPA-antwoordblad en je kladblaadje(s) in.

Opdracht

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?

Artikel

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 tienjaartijd 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 daaraan tekenen 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.

Beide psychiaters trekken op basis van hun onderzoek de conclusie dat slaapproblemen – niet in slaap kunnen komen of blijven, te vroeg wakker worden – een oorzaak zijn van depressie. Ook de Amerikaanse arts Daniel J. Buysse, die samenwerkte met Angst, zegt dat de resultaten laten zien dat slapeloosheid wordt gevolgd door depressie, en niet andersom. Bovendien bleek uit het onderzoek van Angst dat slaapproblemen niet vanzelf overgaan, maar zelfs erger worden. Met alle gevolgen van dien.

Die gevolgen beperken zich overigens niet tot een grotere kans op depressie. Drie Canadese neurologen lieten 40 mensen met slaapproblemen overnachten in een speciaal onderzoekscentrum. Zij ontdekten dat mensen tot drie keer toe meer gaan slapwandelen als ze te weinig slaap krijgen. Bovendien steeg na slaaptkort het aantal slaapwandelaars in het onderzoek van ongeveer de helft naar 90%.

Overigens is eraan slapeloosheid wel wat te doen. De Nederlandse neurowetenschapper Roy Raymann heeft namelijk aangetoond dat de huidtemperatuur erg veel invloed heeft op slapende hersenen. En door de huid met een speciale pyjama iets te verwarmen – maar 0,40 graden Celsius – konden de wetenschappers iemand dieper laten slapen en minder vaak laten wakker worden. Raymann en zijn collega's hebben een NWO-subsidie gekregen om hun onderzoek naar een middel tegen slapeloosheid voort te zetten.

Bron: kennislink

