

Wakker worden:

Check hier de slaapkwaliteit in de wereld

We weten hoe belangrijk het is,

Iedereen is het ermee eens dat slaap belangrijk is.



Volgens velen is slaap een belangrijke factor in hun;

87%
fysieke gezondheid

86%
mentale gezondheid

61%
geeft toe dat hun geheugen slechter is als ze niet goed hebben geslapen.

84%
weet dat ze een beter humeur hebben na een goede nacht slaap.

75%
geeft toe dat zij minder productief zijn na een nacht slecht slapen.

maar toch lukt het niet.

Slechts de helft van de volwassenen is tevreden met hun slaapkwaliteit (**49%**).



Gemiddeld worden we **1,8 keer** wakker per nacht.



We snoozen de wekker gemiddeld **1,7 keer** als het tijd is om op te staan.

Slaap & relaties

Volwassenen met een partner:



36%
geeft toe dat ze soms apart slapen van elkaar om hun nachtrust te verbeteren.

30%
geeft toe dat een slechte nachtrust, van zichzelf of van hun partner, invloed heeft op de relatie.



30%
van de volwassenen zegt dat slaapapneu de relatie beïnvloedt.

Het probleem ligt in bed

Ongeveer de helft (**53%**) van de volwassenen weet wat zij moeten doen voor een goede nachtrust, desondanks gebruikt **74%** hun mobiel in bed.

Dit doen we met onze mobiel in bed:



42%
Wekker



39%
kijkt als laatste voor zij gaan slapen op hun mobiel.



39%
kijkt direct als zij wakker worden op hun mobiel.



34%
Entertainment (video's, social media etc.)



33%
laadt hun mobiel op naast het bed

En maar liefst, **11%** beantwoordt midden in de nacht berichten en telefoontjes!

Slaapkwaliteit verbeteren

60% is geïnteresseerd in nieuwe informatie of manieren om beter te slapen, en van de mensen met slaapapneu is **72%** hierin geïnteresseerd.



75% van de mensen met slaapapneu die CPAP gebruiken, raden dit ook aan voor anderen.

Om meer te leren over beter slapen, is men bereid dit met hun huisarts te bespreken:



2 van de 10
(22%) heeft al een huisarts gezien, en

4 van de 10
(43%) zou hiertoe bereid zijn.

Desondanks heeft pas **10%** een slaapexpert geraadpleegd, en denkt **74%** dat het lastig is om een goede slaapexpert te vinden.