

Onderzoek

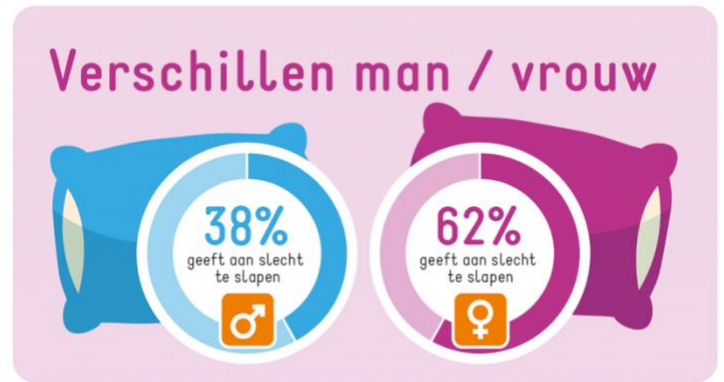
Slaap in Nederland -

Tristan Zwarthoed



Man – vrouw

“Vrouwen slapen slechter dan mannen. Zo geeft maar liefst 62 procent van de Nederlandse vrouwen aan een slechte nachtrust te hebben. Bij mannen is dit percentage een stuk lager. 38 procent van hen geeft aan minder goed te slapen.” – [Hersenstichting.nl](https://www.hersenstichting.nl)



Velen willen dit probleem oplossen.

“Nederlanders willen dan ook iets doen om beter te slapen (45%), maar in werkelijkheid ondernemen zij hiervoor geen actie.” – [Hersenstichting.nl](https://www.hersenstichting.nl)



Slaaptekort = dronken effect

“Eén uitkomst die enorm opvalt is dat een tekort aan slaap dezelfde invloed heeft op ons lichaam als **alcohol**. WTF?! De onderzoekers zagen dat wanneer mensen 17 uur niet geslapen hadden, hun alertheid gelijk is aan wanneer iemand een alcoholpercentage van 0.05% in zijn of haar bloed heeft. Na 24 uur zonder slaap is je lichaam in dezelfde gesteldheid als wanneer je een alcoholpercentage van 0.1% in je bloed zou hebben, wat wordt gezien als dronken. Wow.” – [Elle](https://www.elle.nl)

Studies tonen aan de 24 uur wakker blijven of een week lang 4-5 uur slapen per nacht vergelijkbare effecten heeft als een bloedalcoholpromillage van 1,0%. Dit is het punt waarom je reactievermogen aanzienlijk vertraagt.

Ongelukken

In Amerika alleen al hebben vijftig tot zeventig miljoen(!) volwassenen chronisch slaaptekort en één op de drie volwassenen krijgt minder dan zeven uur slaap per nacht, zo claimt het [*Center for Disease Control and Prevention*](#).

Uit onderzoek gepubliceerd in de *New England Journal of Medicine* (2004;351:1838-48) blijkt dat minder slaap leidt tot meer medische fouten. Zo blijken Amerikaanse assistent-geneeskundigen aanzienlijk meer ernstige fouten te maken wanneer zij regelmatig (elke derde nacht) 24 uur achtereen dienst hebben, dan wanneer zij geen 24 uursdiensten hebben en minder uren per week werken.

Het onderzoek werd verricht op een afdeling Intensive Care. Tijdens 2203 patiëntdagen waarin 634 opnamen plaatsvonden, maakten assistent-geneeskundigen die frequent de langdurige diensten draaiden, meer ernstige medische fouten dan de groep voor wie het rooster voor het onderzoek was aangepast: 136,0 versus 100,1 per 1000 patiëntdagen, inclusief 56,6 meer niet-onderschepte ernstige vergissingen. De fouten betroffen zowel medicatiefouten als diagnostische missers.

Mijn mening

Naar mijn mening zou het niet toegestaan moeten zijn dat chirurgen en andere mensen met cruciale beroepen gaan werken terwijl ze slaaptekort hebben en daar bewust van zijn en daardoor een groter risico lopen om ernstige fouten te maken.

Slaap zou een van je topprioriteiten moeten zijn, ongeacht jouw functie is het belangrijk om genoeg slaap te krijgen. Niet alleen omdat je minder fouten maakt, maar omdat je over het algemeen veel beter functioneert.