



PERSMAP

Nationale Slaapweek

16-21 maart 2015

Thema:
SLAAP EN VERKEERSVEILIGHEID IN
NEDERLAND

Copy right
Nederlandse Vereniging voor
Slaap/Waak Onderzoek
(NSWO)

www.nswo.nl

Kwart van de Nederlandse automobilisten zit slaperig achter het stuur

Leiden, 14 maart 2015

Ruim een kwart van de autobestuurders in Nederland zit wel eens slaperig achter het stuur. Toch rijdt bijna 60% van hen door als ze slaperig zijn. Eén op de 10 is zelfs zo slaperig dat het volgens hen zelf risicovol is. Dat zijn de meest opvallende bevindingen van de recente enquête van de Nederlandse Vereniging voor Slaap- en Waak Onderzoek (NSWO). De helft van alle Nederlandse automobilisten (47%) vindt dat slaperigheid invloed heeft op hun rijgedrag. Men vergeet stukken van de weg of droomt even weg (40%) en kan geen constante snelheid aanhouden (20%). Hoe groter de slaperigheid, des te groter het risico op verkeersongelukken met ernstig letsel en ziekenhuisopname tot gevolg.

Nationale Slaapweek

Deze opmerkelijke resultaten zijn afkomstig van een recent door de NSWO uitgevoerde landelijke enquête onder 1.512 Nederlanders en worden nu bekend gemaakt in het kader van de Nationale Slaapweek van 16 tot 21 maart.

Slaperig in het verkeer

Ruim een kwart van de Nederlandse autobestuurders neemt wel eens slaperig deel aan het verkeer. Eén op de 10 Nederlandse automobilisten zit soms zo slaperig achter het stuur dat deelname aan het verkeer ook volgens hen zelf risicovol is. Slechts 43% van de Nederlandse automobilisten geeft aan altijd uitgerust te zijn tijdens het autorijden.

Veel Nederlandse bestuurders herkennen van zichzelf de volgende uitingen van slaperigheid in het verkeer:

- Vaker dan normaal knipperen met de ogen (40%)
- Dagdromen of een stuk van de weg vergeten (40%)
- Moeite om de ogen open te houden (30%)
- Geen regelmatige snelheid aanhouden (20%)

De auto laten staan?

Maar eenderde van de Nederlandse automobilisten laat de auto staan als ze zich te slaperig voelen. Ruim 17% geeft aan dat ze toch in de auto stappen ondanks dat ze zich erg slaperig voelen. De overige 50% had geen duidelijke reactie hierop.

Doorrijden of stoppen?

Wanneer autobestuurders slaperig worden achter het stuur rijdt bijna 60% toch door. Ruim 10% doet dit zelfs als ze nog een uur moeten rijden. Bijna een kwart van de Nederlandse bestuurders neemt geen rustpauze zodra ze zich slaperig voelen achter het stuur.

Slaperigheid tegengaan?

Ruim 30% van de Nederlanders kan zijn slaperigheid tijdens het autorijden niet goed onderdrukken. Toch vindt bijna 40% van de Nederlanders dat slaperigheid wel goed

te onderdrukken is. De meest populaire methoden om wakker te blijven zijn: autoraampje open zetten (58%), de muziek hard aanzetten (49%), praten tegen medepassagiers (31%) of even uitstappen en bewegen (29%). Opvallend genoeg is het drinken van koffie of een energiedrankje minder populair (14% en 5% respectievelijk).

De gevolgen

Volgens een kwart van de Nederlandse automobilisten heeft slaperigheid geen merkbare invloed op hun eigen rijgedrag. Volgens 47% is dat wel het geval. Ruim 1 op de 5 Nederlandse automobilisten merkt de effecten van één nacht slecht slapen op zijn/haar rijgedrag. Volgens de NSWO is er voldoende wetenschappelijk bewijs dat één nacht slecht slapen al negatieve gevolgen heeft op het psychische functioneren (met name het concentratievermogen) en daardoor op de rijvaardigheid.

Verkeersongelukken

Uit diverse internationale studies is gebleken dat personen met een aantoonbaar verstoorde slaap of slaapgebrek veel grotere kans lopen om betrokken te raken bij een verkeersongeval (Drake et al, 2010; Philip et al 2010). In Amerikaanse studies is uitgerekend dat de kosten voor persoonlijk letsel, overlijden en materiële schade na ongevallen veroorzaakt door slaperigheid loopt in de miljarden euro's (Hillman et al, 2006; Léger & Bayon, 2010). In Nederland is dit nog nooit goed onderzocht.

Alhoewel minder groot, ook in de huidige enquête is een relatie gevonden tussen verkeersongelukken en slaperigheid. Bij 8% van de verkeersongevallen speelt volgens de Nederlandse automobilisten slaperigheid een rol. Analyses geven aan dat hoe slaperiger mensen doorgaans zijn, hoe groter de kans dat zij ooit een of meerdere verkeersongelukken (met gemotoriseerd voertuig, fiets, of lopend) hebben gehad met als gevolg letselongeval met ziekenhuisopname.

Slaapmedicatie

- Ruim 5% van de Nederlandse automobilisten gebruikt regelmatig slaapmedicatie.
- Ruim 20% van de Nederlandse automobilisten die slaapmedicatie gebruikt, neemt wel eens deel aan het verkeer terwijl de slaapmedicatie nog niet is uitgewerkt. Tien uur na inname is de nawerking van slaapmedicatie nog zo sterk dat het een negatief effect heeft op rijvaardigheid gelijk aan 0,5 promille alcohol in het bloed (wettelijk toegestane alcoholpromillage voor ervaren bestuurders).
- Ruim de helft van de Nederlandse automobilisten die slaapmedicatie gebruikt, geeft aan dat de slaapmedicatie 's ochtends nog niet is uitgewerkt waardoor het niet veilig is om aan het verkeer deel te nemen. Maar 15% van de Nederlandse automobilisten die slaapmedicatie gebruikt, is van mening dat slaapmedicatie hun slaap verbetert, en daardoor het dagelijks functioneren verbetert, waaronder het besturen van een auto.
- 95% van de Nederlandse automobilisten die slaapmedicatie gebruikt vindt zichzelf goed in staat in te schatten of het veilig is om aan het verkeer deel te nemen na een nacht waarin slaapmedicatie is gebruikt. Dat komt echter niet overeen met recente onderzoeksbevindingen die aantonen dat gebruikers van slaapmedicatie slecht in staat zijn om het effect van slaapmedicatie op hun rijvaardigheid in te schatten (Leufkens et al. 2014)

Adviezen NSWO

Powernap: Als autobestuurders slaperig worden achter het stuur kunnen zij een 'powernap' doen op een parkeerplaats of op een andere plek waar zij het verkeer niet hinderen. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat een slaapje van 10-20 minuten lang genoeg is om overmatige slaperigheid en daarmee de kans op ongelukken tijdelijk te verminderen.

Gezond slapen in bed vermindert de kans op slaperigheid in het verkeer. Uit de NSWO enquête van 2014 onder bijna 1.000 volwassen Nederlanders bleek bijvoorbeeld dat in Nederland vaak sprake is van ongezonde slaapgewoontes zoals alcoholgebruik vlak voor het slapengaan en gebruik van elektronische media in bed. Meer over gezond slapen, zie Opiniepeiling Hersenstichting op de volgende pagina.

Conclusie NSWO onderzoek Slaap en verkeersveiligheid in Nederland

De resultaten van deze enquête wijzen erop dat vanuit de maatschappij, de overheid en belanghebbende organisaties meer aandacht nodig is voor het thema *Slaperigheid en verkeersveiligheid*. De Nederlandse Vereniging voor Slaap- en Waak Onderzoek vraagt om een maatschappelijk debat over mogelijkheden die slaperigheid in het Nederlandse verkeer kunnen verminderen.

De gegevens

De gegevens zijn verzameld via een digitale enquête op internet bij ruim 1500 mensen, met een gemiddelde leeftijd van 51.6 jaar (SD = 14.6), waarvan 33% man. Het gemiddelde aantal jaren autorijervaring was 30.5 (\pm 14.2) jaar. Respondenten reden gemiddeld 9.519 (\pm 10.948) per jaar privé (inclusief woon-werkverkeer) en 4.715 (\pm 11.421) voor werk. Een kwart (27%) van de respondenten geeft aan last te hebben van slapeloosheid (aanhoudende slaapproblemen met slaperigheid overdag, hoewel er voldoende tijd en mogelijkheid is om te slapen) en 9% heeft slaap gerelateerde ademhalingsstoornissen of slaapapneu (verstoorde ademhaling tijdens de slaap).

Opiniepeiling Hersenstichting

Slaperigheid in het verkeer komt onder meer voort uit ongezond slapen. Daarover heeft de Hersenstichting onlangs de volgende bevindingen verzameld met een opiniepeiling uitgevoerd onder ruim 1000 Nederlandse respondenten met een leeftijd van 30 jaar en ouder. Uit die opiniepeiling bleek o.a. het volgende:

- Een kwart (24%) van de respondenten geeft aan gemiddeld minder dan 6 uur per nacht te slapen. Deze groep beoordeelt zijn slaap met een gemiddeld rapportcijfer van 5,5. Mensen die gemiddeld meer dan 6 uur per nacht slapen geven beoordelen hun eigen slaap gemiddeld met een 7,4!
- Maar liefst 44% van de respondenten ziet het belang van het weglaten van smartphones/tablets/laptops/tv's over het hoofd.
- Bijna alle (92%) respondenten denkt dat een goede slaap kan bijdragen aan het geheugen en het concentratie vermogen. Slechts de helft (48%) dat een goede slaap kan bijdragen aan het verminderen op het risico op hart en vaat ziekten en slechts een kwart (24%) op het risico op dementie.
- Van de mensen die hun slaap een onvoldoende geeft (een 5 of lager), bespreekt bijna de helft (43,6%) zijn probleem met de partner/vrienden of familie, gaat een kwart (23,4%) met zijn probleem naar de huisarts. Minder dan 5 procent (4,4%) neemt contact op met een slaapcentrum.
- Van alle respondenten wil ruim de helft (53%) meer aandacht voor de invloed van slaap op je gezondheid en 45% wil meer aandacht voor de invloed van smartphones/tablets/laptops/tv's op slaap.

CONTACTPERSONEN

Dr. Hans Hamburger, neuroloog, somnoloog (Slaap deskundige)

Voorzitter NSWO

Amsterdam Slaap Centrum
Slotervaartziekenhuis en
Boerhaave Medisch Centrum
MC Zuiderzee, Lelystad
Bezoekadres: Louwesweg 6
1066 EC Amsterdam
Tel. 020-5124464 / 0653406862
E-mail: Hans.Hamburger@slz.nl

Dr. Kristiaan van der Heijden, Universitair Hoofddocent/ Senior Onderzoeker,

Voorzitter PR-commissie NSWO

Leiden Institute for Brain and Cognition
Afdeling Orthopedagogiek
Universiteit Leiden
Postbus 9555
2300 RB Leiden
Tel. 071-5276628
E-mail: KBHeijden@fsw.leidenuniv.nl

Overige contactpersonen en leden van de PR cie van de NSWO

Drs. Tim Weysen, Research Scientist

Philips Group Innovation | Research | Behavior, Cognition & Perception Department
High Tech Campus 36, 5656 AE Eindhoven, The Netherlands
Tel: +31 6 31 634 074
Email: tim.weysen@philips.com

Dr. Claire Donjacour, neuroloog / narcolepsie onderzoeker

Slaap-Waakcentrum SEIN Zwolle
Dr. Denekampweg 20, 8025 BV Zwolle
Tel. 038-8457185
E-mail: C.E.H.M.Donjacour@lumc.nl

Dr. Monique Vlak, neuroloog, somnoloog

Amsterdam Slaap Centrum
Slotervaartziekenhuis
Bezoekadres: Louwesweg 6
1066 EC Amsterdam
Tel. 020-5124464
E-mail: Monique.Vlak@slz.nl

Relevante literatuur

Nederlandse Vereniging voor Slaap/Waak Onderzoek (2014). Slaapgewoontes in Nederland. Nationale enquête.

Drake C, Roehrs T, Breslau N, Johnson E, Jefferson C, Scofield H, Roth T. (2010). The 10-year risk of verified motor vehicle crashes in relation to physiologic sleepiness. *Sleep*. 33:745-52.

Hillman DR, Murphy AS, Pezzullo L. (2006). The economic cost of sleep disorders. *Sleep*. 29:299-305.

Léger D, Bayon V. (2010). Societal costs of insomnia. *Sleep Medicine Reviews*. 14:379-89.

Philip P, Sagaspe P, Lagarde E, Leger D, Ohayon MM, Bioulac B, Boussuge J, Taillard J. (2010). Sleep disorders and accidental risk in a large group of regular registered highway drivers. *Sleep Medicine*. 11:973-9.

Powell NB, Schechtman KB, Riley RW, Guilleminault C, Chiang RP, Weaver EM. (2007). Sleepy driver near-misses may predict accident risks. *Sleep*. 30:331-42.

Leufkens TR, Ramaekers JG, de Weerd AW, Riedel WJ, Vermeeren A. (2014) Residual effects of zopiclone 7.5 mg on highway driving performance in insomnia patients and healthy controls: a placebo controlled crossover study. *Psychopharmacology*. 231:2785-98.

Activiteiten bij ziekenhuizen en medische centra

Amsterdam Slaap Centrum

Lokatie: Slotervaartziekenhuis, Louwesweg 6, 1066 EC Amsterdam

Wanneer: zaterdag 21 maart 2015: 10.30 - 14.00 uur

Wat: Open huis, bezoek slaapcentrum en rondleidingen

Contactpersonen: Dr Hans Hamburger & Dr Monique Vlak: 0205124464

Informatiedag over slaapapneu zaterdag 21 maart Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempinhaeghe Heeze/Apneuvereniging

In het kader van de Nationale Slaapweek heeft het Centrum voor Slaapgeneeskunde samen met de Apneuvereniging een programma opgesteld op zaterdag 21 maart 2015, waarin somnologen en slaapdeskundigen van Kempinhaeghe een kijkje geven in de aanpak van de complexere problematiek gerelateerd aan slaapapneu. Deze bijeenkomst vindt plaats op de locatie Heeze. Meer informatie: www.kempinhaeghe.nl Contactpersonen voor de pers: dr. S. Pillen, dr. A. Pijpers, dr. I. Verbeek en prof. dr. D. Pevnagie. Contact via Marianne Verstappen, afdeling Communicatie Kempinhaeghe (040) 2279364 / 06 22239445

Deuren open voor publiek tijdens Nationale Slaapdag op zaterdag 21 maart Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempinhaeghe Oosterhout

De locatie Oosterhout van het Centrum voor Slaapgeneeskunde zet op zaterdag 21 maart tussen 10.00 – 13.00 uur haar deuren open voor het brede publiek om alles te weten te komen over slaap. Ook kan men een kijkje nemen op de nieuwe slaapafdeling om te zien hoe een slaaponderzoek in zijn werk gaat. Slaapdeskundigen van het Centrum voor Slaapgeneeskunde geven samen met deskundigen van het Slaapcentrum van het Amphia Ziekenhuis uitleg over slaapstoornissen. Deze dag vindt plaats op de locatie Oosterhout. Meer informatie: www.kempinhaeghe.nl Contactpersonen voor de pers: dr. S. Pillen, dr. A. Pijpers, dr. I. Verbeek en prof. dr. D. Pevnagie. Contact via Marianne Verstappen, afdeling Communicatie Kempinhaeghe (040) 2279364 / 06 22239445