

Enquete Slaapproblemen

Inhoudstafel

1.	Inleiding.....	3
2.	Socio-demografisch profiel van de respondenten.....	4
2.1	Geslacht	4
2.2	Leeftijd.....	4
2.3	Beroep / functie.....	5
2.3.1	Beroep (enkel gevraagd aan respondenten Mediapoll)	5
2.3.2	Functie(enkel gevraagd aan Trends TOP 30.000)	5
3.	Resultaten op de slaapvragen.....	6
3.1	Hoeveel van de voorbije 14 nachten.....	6
3.2	Als u de voorbije 14 dagen met slaapproblemen werd geconfronteerd zoals hierboven beschreven, waaraan wijt u die dan?	20
3.2.1	Actief vs niet-actief (basis : Mediapoll-respondenten).....	20
3.2.2	Beroep (basis : Mediapoll-respondenten).....	21
3.2.3	Leeftijd.....	21
3.2.4	Geslacht	21
3.2.5	Andere :	22
3.3	Als u de voorbije 14 dagen met slaapproblemen werd geconfronteerd, was dat	28
3.3.1	Actieven vs inactieven (basis=Mediapoll-respondenten).....	29
3.3.2	Beroep (basis-Mediapoll-respondenten).....	29
3.3.3	Leeftijd.....	30
3.3.4	Geslacht	30
3.4	Hoeveel van de voorbije 14 dagen heeft u overdag ‘storende’ momenten gehad van	31
3.4.1	...slaperigheid.....	31
3.4.2	...problemen met aandacht, concentratie, geheugen	33
3.4.3	humeurigheid, prikkelbaarheid	36
3.5	Hoe tevreden was u de laatste 14 dagen over uw slaap, op een schaal van 0 tot 10 (0=helemaal niet tevreden tot 10 = heel tevreden)	38
3.5.1	Gemiddelde : een 6 voor slaap, kan beter !	38
3.5.2	Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll).....	39
3.5.3	Beroep (basis = Mediapoll)	39
3.5.4	Leeftijd.....	39
3.5.5	Geslacht	40
3.6	Heeft u de voorbije 14 dagen een middel genomen om te kunnen (in)slapen of uw slaap te verbeteren?.....	40
3.6.1	Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten).....	41
3.6.2	Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)	41
3.6.3	Geslacht	41
3.6.4	Leeftijd.....	41
3.7	Hoeveel keer heeft u de voorbije 14 dagen een middel genomen om te kunnen (in)slapen of uw slaap te verbeteren?.....	41
3.7.1	Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)	43
3.7.2	Beroep (basis = Mediapoll-respondenten).....	43
3.7.3	Geslacht	44
3.7.4	Leeftijd.....	44
3.8	Welk middel?.....	44
3.9	Hoeveel uren slaap heeft u nodig om zich 's morgens fit te voelen?.....	47
3.9.1	Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten).....	49

3.9.2	Beroep (basis = Mediapoll-respondenten).....	49
3.9.3	Geslacht : !!!!!!!.....	49
3.9.4	Leeftijd.....	50
3.10	Hoe lang slaapt u gemiddeld per nacht tijdens een normale werkweek.....	50
3.10.1	Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten).....	50
3.10.2	Beroep (basis = Mediapoll-respondenten).....	52
3.10.3	Geslacht.....	52
3.10.4	Leeftijd.....	52
3.11	Vindt u zelf dat u voldoende slaapt?.....	53
3.11.1	Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten) : !!!!!.....	53
3.11.2	Beroep (basis = Mediapoll-respondenten).....	53
3.11.3	Geslacht:!!!!!!.....	53
3.11.4	Leeftijd.....	54
3.12	Heeft u ooit een dokter geraadpleegd ivm slaapstoornissen?.....	55
3.12.1	Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten).....	55
3.12.2	Beroep (basis = Mediapoll-respondenten).....	55
3.12.3	Geslacht.....	55
3.12.4	Leeftijd.....	56
3.13	Supplementaire kruisingen :	56
3.14	Supplementaire kruisingen : Respondenten die al dan niet de voorbije veertien dagen een middle hebben genomen om te kunnen (in)slapen of slap te verbeteren.....	59

1. Inleiding

Op 10 oktober werd de SLAAPEnquête in opdracht van Trends en in samenwerking met VUB, gelanceerd op 2 verschillende **databestanden**:

- 1) Mediapoll : het internet panel van Roularta Media
- 2) Selectie uit Trends Top 30.000 = Topfuncties

Doelstelling van het onderzoek : hoe is het slaappatroon van de manager vergeleken met de ‘doorsnee’ bevolking ? Maw hoe lang slapen we en vinden we dat we genoeg slapen. Zijn er oorzaken die ervoor zorgen dat we niet goed slapen ...

De **vragenlijst** bestond uit een tiental vragen en zoals eerder vermeld puur via PC afgenomen. De vragenlijst naar de 2 databestanden verschilde op 1 punt (omwille van de specificiteit van elk bestand) : in Mediapoll-panel werd gevraagd naar beroep van de ondervraagde persoon, in het bestand van Top 30.000 (waaruit topselectie werd gemaakt) werd gevraagd naar de functie van het kaderlid.

De respondenten maakten kans op ... 1) een gastronomisch dansweekend in Le Nid d'Izel (hotel-, beauty- en wellnesscentrum) voor 4 personen ; 2) een verblijf voor 2 personen voor 2 nachten (inclusief ontbijt) in Parijs

De bevraging werd afgesloten op woensdag 25 oktober en er is voldoende respons om nuttige gegevens uit te halen.

- Mediapoll : 3150 respondenten
- Trends TOP : 1.362 respondenten

De resultaten hiervolgend zijn telkens gekruist op

- Bron : Mediapoll vs Trends TOP
- Actieven vs inactieven (op basis van Mediapoll-respondenten)
- Beroep (op basis van Mediapoll-respondenten)
- Geslacht
- Leeftijd

2. Socio-demografisch profiel van de respondenten

2.1 Geslacht

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
Een man	1940	61,6%	880	64,6%	2820	62,5%
Een vrouw	1191	37,8%	472	34,7%	1663	36,9%
GA	19	,6%	10	,7%	29	,6%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

2.2 Leeftijd

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
jonger dan 21 jaar	47	1,5%	0	,0%	47	1,0%
21-25 jaar	195	6,2%	11	,8%	206	4,6%
26-30 jaar	223	7,1%	62	4,6%	285	6,3%
31-35 jaar	250	7,9%	114	8,4%	364	8,1%
36-40 jaar	288	9,1%	208	15,3%	496	11,0%
41-45 jaar	348	11,0%	254	18,6%	602	13,3%
46-50 jaar	413	13,1%	213	15,6%	626	13,9%
51-55 jaar	452	14,3%	198	14,5%	650	14,4%
56-60 jaar	433	13,7%	131	9,6%	564	12,5%
61-65 jaar	271	8,6%	43	3,2%	314	7,0%
ouder dan 65 jaar	215	6,8%	33	2,4%	248	5,5%
GA	15	,5%	95	7,0%	110	2,4%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

2.3 Beroep / functie

2.3.1 Beroep (enkel gevraagd aan respondenten Mediapoll)

	Mediapoll	
	N	%
hoger kader	134	4,3%
midden kader	374	11,9%
bediende	712	22,7%
ambtenaar	331	10,5%
leraar/docent	188	6,0%
arbeider	139	4,4%
vrij beroep	121	3,9%
zelfstandige	188	6,0%
huisvrouw / man	87	2,8%
student	110	3,5%
gepensioneerd	543	17,3%
werkzoekend	73	2,3%
ander beroep	57	1,8%
ander niet-actief	70	2,2%
GA	11	,4%
Total	3138	100%

2.3.2 Functie(enkel gevraagd aan Trends TOP 30.000)

	Trends TOP	
	N	%
bedrijfsleider	397	29,3%
ander	302	22,3%
financieel directeur	247	18,3%
gedelegeerd bestuurder	175	12,9%
algemeen directeur	160	11,8%
marketingverantwoordelijke	124	9,2%
sales verantwoordelijke	106	7,8%
technische functie	31	2,3%
voorzitter raad van bestuur	25	1,8%
Total	1353	100%

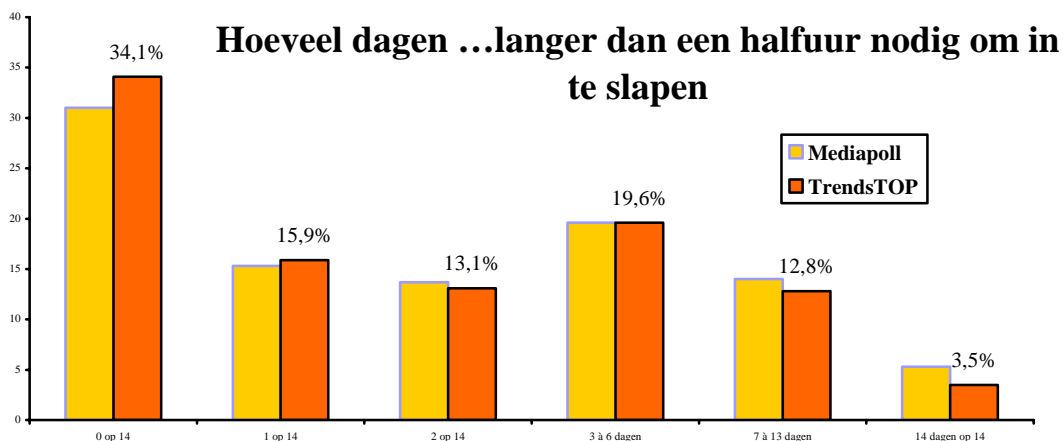
3. Resultaten op de slaapvragen

3.1 Hoeveel van de voorbije 14 nachten...

3.1.1.1 ... had u langer dan een halfuur nodig om in te slapen

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	978	31,0%	464	34,1%	1442	32,0%
1 op 14	482	15,3%	217	15,9%	699	15,5%
2 op 14	430	13,7%	178	13,1%	608	13,5%
3 op 14	233	7,4%	98	7,2%	331	7,3%
4 op 14	152	4,8%	82	6,0%	234	5,2%
5 op 14	152	4,8%	60	4,4%	212	4,7%
6 op 14	83	2,6%	27	2,0%	110	2,4%
7 op 14	128	4,1%	58	4,3%	186	4,1%
8 op 14	44	1,4%	16	1,2%	60	1,3%
9 op 14	38	1,2%	10	,7%	48	1,1%
10 op 14	138	4,4%	57	4,2%	195	4,3%
11 op 14	20	,6%	6	,4%	26	,6%
12 op 14	52	1,7%	18	1,3%	70	1,6%
13 op 14	20	,6%	9	,7%	29	,6%
14 op 14	166	5,3%	48	3,5%	214	4,7%
GA	34	1,1%	14	1,0%	48	1,1%

Geen verschil tussen respondenten die via Mediapoll of via Trends Top binnenkwamen



1 op 3 heeft geen problemen om in te slapen. 3,5% van de ondervraagde kaderleden (via Trends TOP) heeft daar echter constant een probleem mee.

3.1.1.1.1 Gemiddelde

	Mediapoll	Trends TOP	Total
	Mean	Mean	Mean
... had u langer dan een halfuur nodig om in te slapen	3,3	2,9	3,2

3.1.1.1.2 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	697	31,1%	274	31,0%	971	31,1%
1 op 14	361	16,1%	118	13,4%	479	15,3%
2 op 14	323	14,4%	103	11,7%	426	13,6%
3 op 14	166	7,4%	65	7,4%	231	7,4%
4 op 14	105	4,7%	47	5,3%	152	4,9%
5 op 14	106	4,7%	45	5,1%	151	4,8%
6 op 14	54	2,4%	28	3,2%	82	2,6%
7 op 14	90	4,0%	38	4,3%	128	4,1%
8 op 14	26	1,2%	18	2,0%	44	1,4%
9 op 14	27	1,2%	11	1,2%	38	1,2%
10 op 14	95	4,2%	42	4,8%	137	4,4%
11 op 14	15	,7%	5	,6%	20	,6%
12 op 14	38	1,7%	14	1,6%	52	1,7%
13 op 14	13	,6%	7	,8%	20	,6%
14 op 14	104	4,6%	59	6,7%	163	5,2%
GA	24	1,1%	9	1,0%	33	1,1%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.1.1.1.3 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+ student +werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 op 14	179	35,2%	352	28,6%	43	30,9%	112	36,2%	43	15,9%	207	38,1%
1 op 14	86	16,9%	201	16,3%	21	15,1%	46	14,9%	37	13,7%	73	13,4%
2 op 14	65	12,8%	191	15,5%	15	10,8%	45	14,6%	32	11,9%	62	11,4%
3 op 14	34	6,7%	91	7,4%	10	7,2%	26	8,4%	27	10,0%	38	7,0%
4 op 14	23	4,5%	60	4,9%	11	7,9%	10	3,2%	25	9,3%	17	3,1%
5 op 14	27	5,3%	57	4,6%	5	3,6%	14	4,5%	19	7,0%	23	4,2%
6 op 14	13	2,6%	30	2,4%	2	1,4%	7	2,3%	14	5,2%	11	2,0%
7 op 14	20	3,9%	55	4,5%	4	2,9%	9	2,9%	13	4,8%	19	3,5%
8 op 14	5	1,0%	15	1,2%	3	2,2%	2	,6%	8	3,0%	9	1,7%
9 op 14	4	,8%	18	1,5%	2	1,4%	2	,6%	4	1,5%	7	1,3%
10 op 14	17	3,3%	56	4,5%	9	6,5%	9	2,9%	17	6,3%	23	4,2%
11 op 14	2	,4%	9	,7%	1	,7%	2	,6%	2	,7%	3	,6%
12 op 14	9	1,8%	23	1,9%	1	,7%	2	,6%	9	3,3%	3	,6%
13 op 14	2	,4%	8	,6%	1	,7%	2	,6%	1	,4%	4	,7%
14 op 14	17	3,3%	51	4,1%	8	5,8%	19	6,1%	18	6,7%	36	6,6%
GA	5	1,0%	14	1,1%	3	2,2%	2	,6%	1	,4%	8	1,5%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.1.1.1.4 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
0 op 14	1025	36,3%	410	24,7%
1 op 14	454	16,1%	239	14,4%
2 op 14	367	13,0%	239	14,4%
3 op 14	208	7,4%	118	7,1%
4 op 14	136	4,8%	96	5,8%
5 op 14	113	4,0%	98	5,9%
6 op 14	52	1,8%	57	3,4%
7 op 14	98	3,5%	88	5,3%
8 op 14	22	,8%	37	2,2%
9 op 14	25	,9%	23	1,4%
10 op 14	105	3,7%	89	5,4%
11 op 14	14	,5%	12	,7%
12 op 14	33	1,2%	37	2,2%
13 op 14	15	,5%	14	,8%
14 op 14	126	4,5%	86	5,2%
GA	27	1,0%	20	1,2%
Total	2820	100%	1663	100%

Mannen duidelijk minder moeite met inslapen dan de vrouwen ...

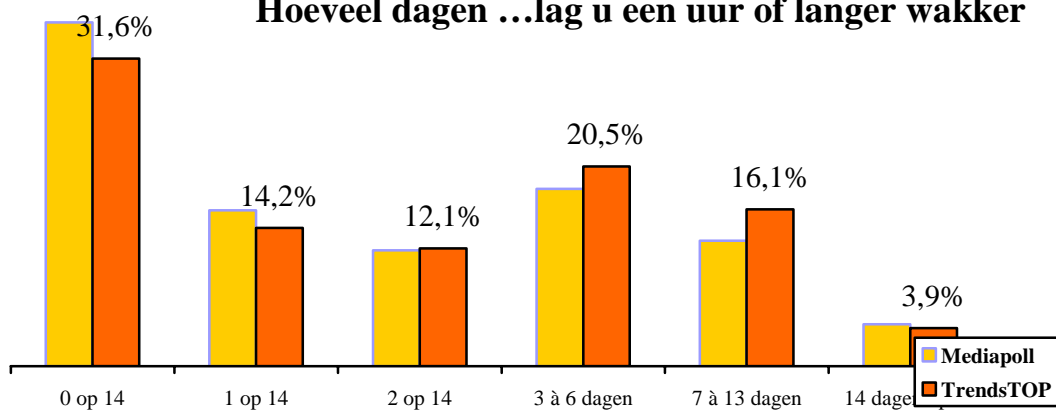
3.1.1.1.5 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
0 op 14	566	28,3%	841	35,0%
1 op 14	323	16,2%	363	15,1%
2 op 14	306	15,3%	293	12,2%
3 op 14	171	8,6%	149	6,2%
4 op 14	108	5,4%	117	4,9%
5 op 14	92	4,6%	115	4,8%
6 op 14	45	2,3%	61	2,5%
7 op 14	91	4,6%	88	3,7%
8 op 14	27	1,4%	32	1,3%
9 op 14	25	1,3%	23	1,0%
10 op 14	96	4,8%	96	4,0%
11 op 14	14	,7%	12	,5%
12 op 14	35	1,8%	30	1,2%
13 op 14	11	,6%	17	,7%
14 op 14	78	3,9%	131	5,5%
GA	12	,6%	34	1,4%
Total	2000	100%	2402	100%

3.1.1.2 ... lag u in het totaal n uur of langer wakker

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	1111	35,3%	431	31,6%	1542	34,2%
1 op 14	505	16,0%	194	14,2%	699	15,5%
2 op 14	374	11,9%	165	12,1%	539	11,9%
3 op 14	204	6,5%	98	7,2%	302	6,7%
4 op 14	171	5,4%	67	4,9%	238	5,3%
5 op 14	136	4,3%	76	5,6%	212	4,7%
6 op 14	63	2,0%	38	2,8%	101	2,2%
7 op 14	140	4,4%	78	5,7%	218	4,8%
8 op 14	51	1,6%	24	1,8%	75	1,7%
9 op 14	30	1,0%	17	1,2%	47	1,0%
10 op 14	110	3,5%	63	4,6%	173	3,8%
11 op 14	18	,6%	5	,4%	23	,5%
12 op 14	41	1,3%	21	1,5%	62	1,4%
13 op 14	16	,5%	12	,9%	28	,6%
14 op 14	134	4,3%	53	3,9%	187	4,1%
GA	46	1,5%	20	1,5%	66	1,5%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

Hoeveel dagen ...lag u een uur of langer wakker



Bijna zelfde % als bij vraag rond inslapen.

3.1.1.2.1 Gemiddelde

	Mediapoll Mean	Trends TOP Mean	Total Mean
... lag u in het totaal n uur of langer wakker	2,9	3,3	3,0

3.1.1.2.2 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	812	36,2%	288	32,6%	1100	35,2%
1 op 14	377	16,8%	126	14,3%	503	16,1%
2 op 14	263	11,7%	110	12,5%	373	11,9%
3 op 14	134	6,0%	69	7,8%	203	6,5%
4 op 14	125	5,6%	45	5,1%	170	5,4%
5 op 14	95	4,2%	40	4,5%	135	4,3%
6 op 14	40	1,8%	23	2,6%	63	2,0%
7 op 14	106	4,7%	33	3,7%	139	4,4%
8 op 14	33	1,5%	17	1,9%	50	1,6%
9 op 14	20	,9%	10	1,1%	30	1,0%
10 op 14	75	3,3%	35	4,0%	110	3,5%
11 op 14	15	,7%	3	,3%	18	,6%
12 op 14	29	1,3%	12	1,4%	41	1,3%
13 op 14	9	,4%	7	,8%	16	,5%
14 op 14	84	3,7%	47	5,3%	131	4,2%
GA	27	1,2%	18	2,0%	45	1,4%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.1.1.2.3 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student +werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 op 14	178	35,0%	445	36,1%	49	35,3%	125	40,5%	73	27,0%	188	34,6%
1 op 14	95	18,7%	215	17,5%	23	16,5%	39	12,6%	49	18,1%	70	12,9%
2 op 14	55	10,8%	142	11,5%	17	12,2%	39	12,6%	43	15,9%	62	11,4%
3 op 14	32	6,3%	71	5,8%	5	3,6%	22	7,1%	19	7,0%	42	7,7%
4 op 14	22	4,3%	80	6,5%	6	4,3%	15	4,9%	17	6,3%	26	4,8%
5 op 14	22	4,3%	56	4,5%	5	3,6%	10	3,2%	10	3,7%	26	4,8%
6 op 14	14	2,8%	16	1,3%	1	,7%	5	1,6%	12	4,4%	7	1,3%
7 op 14	29	5,7%	56	4,5%	5	3,6%	13	4,2%	12	4,4%	21	3,9%
8 op 14	5	1,0%	17	1,4%	4	2,9%	5	1,6%	5	1,9%	11	2,0%
9 op 14	6	1,2%	11	,9%	2	1,4%	1	,3%	0	,0%	9	1,7%
10 op 14	18	3,5%	41	3,3%	6	4,3%	6	1,9%	9	3,3%	26	4,8%
11 op 14	3	,6%	7	,6%	1	,7%	3	1,0%	1	,4%	2	,4%
12 op 14	7	1,4%	15	1,2%	2	1,4%	4	1,3%	3	1,1%	4	,7%
13 op 14	2	,4%	5	,4%	1	,7%	1	,3%	0	,0%	7	1,3%
14 op 14	16	3,1%	38	3,1%	9	6,5%	17	5,5%	16	5,9%	25	4,6%
GA	4	,8%	16	1,3%	3	2,2%	4	1,3%	1	,4%	17	3,1%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.1.1.2.4 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
0 op 14	1050	37,2%	481	28,9%
1 op 14	442	15,7%	252	15,2%
2 op 14	343	12,2%	195	11,7%
3 op 14	193	6,8%	108	6,5%
4 op 14	120	4,3%	116	7,0%
5 op 14	119	4,2%	92	5,5%
6 op 14	50	1,8%	50	3,0%
7 op 14	125	4,4%	92	5,5%
8 op 14	36	1,3%	38	2,3%
9 op 14	26	,9%	21	1,3%
10 op 14	98	3,5%	74	4,4%
11 op 14	16	,6%	7	,4%
12 op 14	38	1,3%	24	1,4%
13 op 14	15	,5%	13	,8%
14 op 14	107	3,8%	78	4,7%
GA	42	1,5%	22	1,3%
Total	2820	100%	1663	100%

Overlopen vrouwen meer dan mannen hun dag waardoor ze minder makkelijk inslapen en langer wakker liggen ? Maken zij zich meer zorgen dan mannen. Dit verschil vindt men niet terug bij ‘vroegtijdig definitief wakker worden’.

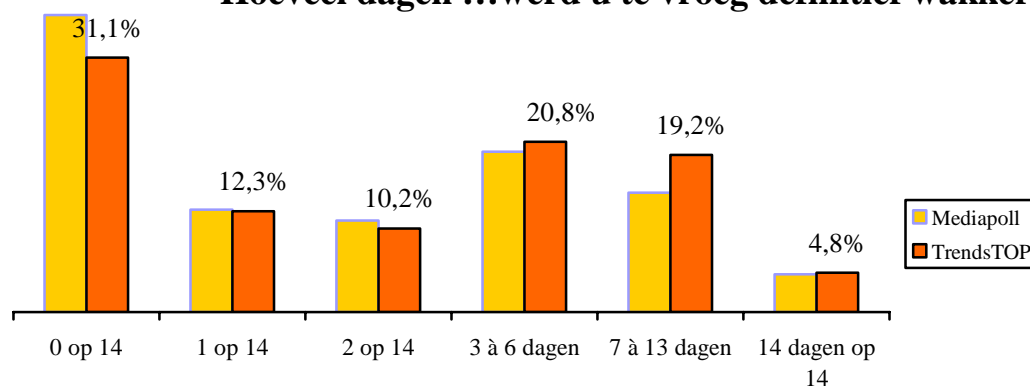
3.1.1.2.5 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
0 op 14	727	36,4%	784	32,6%
1 op 14	346	17,3%	341	14,2%
2 op 14	232	11,6%	292	12,2%
3 op 14	135	6,8%	161	6,7%
4 op 14	110	5,5%	120	5,0%
5 op 14	93	4,7%	114	4,7%
6 op 14	40	2,0%	58	2,4%
7 op 14	101	5,1%	107	4,5%
8 op 14	30	1,5%	43	1,8%
9 op 14	16	,8%	31	1,3%
10 op 14	60	3,0%	109	4,5%
11 op 14	7	,4%	13	,5%
12 op 14	21	1,1%	39	1,6%
13 op 14	10	,5%	17	,7%
14 op 14	53	2,7%	129	5,4%
GA	19	1,0%	44	1,8%
Total	2000	100%	2402	100%

3.1.1.3 ...werd u te vroeg definitief wakker (niet meer kunnen inslapen)

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	1144	36,3%	424	31,1%	1568	34,8%
1 op 14	393	12,5%	167	12,3%	560	12,4%
2 op 14	354	11,2%	139	10,2%	493	10,9%
3 op 14	224	7,1%	95	7,0%	319	7,1%
4 op 14	179	5,7%	63	4,6%	242	5,4%
5 op 14	149	4,7%	94	6,9%	243	5,4%
6 op 14	65	2,1%	31	2,3%	96	2,1%
7 op 14	133	4,2%	60	4,4%	193	4,3%
8 op 14	68	2,2%	19	1,4%	87	1,9%
9 op 14	39	1,2%	25	1,8%	64	1,4%
10 op 14	127	4,0%	92	6,8%	219	4,9%
11 op 14	22	,7%	14	1,0%	36	,8%
12 op 14	52	1,7%	36	2,6%	88	2,0%
13 op 14	19	,6%	16	1,2%	35	,8%
14 op 14	144	4,6%	66	4,8%	210	4,7%
GA	38	1,2%	21	1,5%	59	1,3%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

Hoeveel dagen ...werd u te vroeg definitief wakker



3.1.1.3.1 Gemiddelde

	Mediapoll Mean	Trends TOP Mean	Total Mean
...werd u te vroeg definitief wakker (niet meer kunnen inslapen)	3,2	3,8	3,4

3.1.1.3.2 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	822	36,6%	317	35,9%	1139	36,4%
1 op 14	283	12,6%	106	12,0%	389	12,4%
2 op 14	278	12,4%	73	8,3%	351	11,2%
3 op 14	157	7,0%	64	7,2%	221	7,1%
4 op 14	128	5,7%	50	5,7%	178	5,7%
5 op 14	106	4,7%	43	4,9%	149	4,8%
6 op 14	44	2,0%	21	2,4%	65	2,1%
7 op 14	89	4,0%	44	5,0%	133	4,3%
8 op 14	45	2,0%	21	2,4%	66	2,1%
9 op 14	27	1,2%	12	1,4%	39	1,2%
10 op 14	95	4,2%	29	3,3%	124	4,0%
11 op 14	15	,7%	7	,8%	22	,7%
12 op 14	31	1,4%	21	2,4%	52	1,7%
13 op 14	13	,6%	6	,7%	19	,6%
14 op 14	89	4,0%	53	6,0%	142	4,5%
GA	22	1,0%	16	1,8%	38	1,2%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.1.1.3.3 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 op 14	191	37,6%	444	36,1%	52	37,4%	119	38,5%	114	42,2%	178	32,8%
1 op 14	61	12,0%	165	13,4%	13	9,4%	37	12,0%	33	12,2%	66	12,2%
2 op 14	51	10,0%	167	13,6%	16	11,5%	39	12,6%	21	7,8%	47	8,7%
3 op 14	37	7,3%	82	6,7%	10	7,2%	18	5,8%	27	10,0%	33	6,1%
4 op 14	25	4,9%	76	6,2%	3	2,2%	20	6,5%	11	4,1%	36	6,6%
5 op 14	24	4,7%	63	5,1%	5	3,6%	12	3,9%	13	4,8%	29	5,3%
6 op 14	12	2,4%	22	1,8%	3	2,2%	5	1,6%	7	2,6%	14	2,6%
7 op 14	21	4,1%	51	4,1%	6	4,3%	11	3,6%	10	3,7%	32	5,9%
8 op 14	13	2,6%	22	1,8%	3	2,2%	5	1,6%	4	1,5%	14	2,6%
9 op 14	10	2,0%	10	,8%	3	2,2%	4	1,3%	3	1,1%	7	1,3%
10 op 14	26	5,1%	44	3,6%	11	7,9%	11	3,6%	8	3,0%	18	3,3%
11 op 14	2	,4%	8	,6%	0	,0%	4	1,3%	2	,7%	5	,9%
12 op 14	10	2,0%	15	1,2%	1	,7%	4	1,3%	3	1,1%	13	2,4%
13 op 14	3	,6%	6	,5%	3	2,2%	1	,3%	2	,7%	2	,4%
14 op 14	16	3,1%	44	3,6%	9	6,5%	16	5,2%	10	3,7%	35	6,4%
GA	6	1,2%	12	1,0%	1	,7%	3	1,0%	2	,7%	14	2,6%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.1.1.3.4 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
0 op 14	988	35,0%	571	34,3%
1 op 14	349	12,4%	207	12,4%
2 op 14	306	10,9%	186	11,2%
3 op 14	197	7,0%	120	7,2%
4 op 14	147	5,2%	95	5,7%
5 op 14	142	5,0%	100	6,0%
6 op 14	57	2,0%	38	2,3%
7 op 14	124	4,4%	67	4,0%
8 op 14	52	1,8%	34	2,0%
9 op 14	38	1,3%	26	1,6%
10 op 14	136	4,8%	78	4,7%
11 op 14	21	,7%	15	,9%
12 op 14	64	2,3%	23	1,4%
13 op 14	20	,7%	15	,9%
14 op 14	141	5,0%	67	4,0%
GA	38	1,3%	21	1,3%
Total	2820	100%	1663	100%

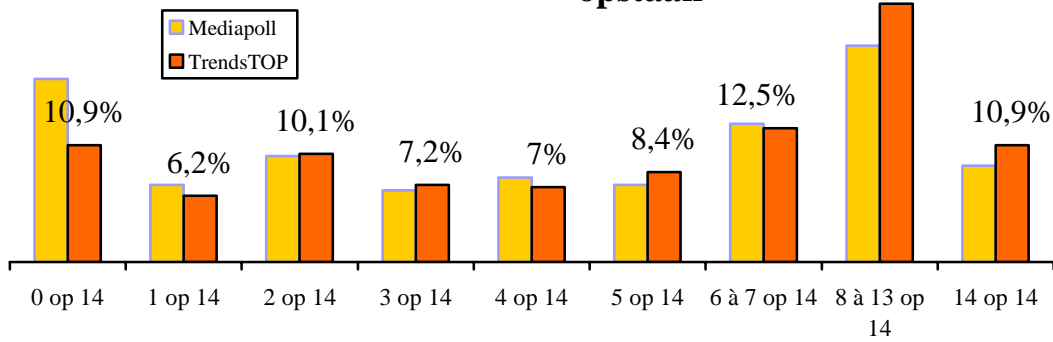
3.1.1.3.5 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
0 op 14	800	40,0%	738	30,7%
1 op 14	264	13,2%	284	11,8%
2 op 14	232	11,6%	253	10,5%
3 op 14	147	7,4%	163	6,8%
4 op 14	105	5,3%	132	5,5%
5 op 14	108	5,4%	129	5,4%
6 op 14	36	1,8%	58	2,4%
7 op 14	55	2,8%	133	5,5%
8 op 14	25	1,3%	59	2,5%
9 op 14	28	1,4%	34	1,4%
10 op 14	70	3,5%	137	5,7%
11 op 14	14	,7%	19	,8%
12 op 14	22	1,1%	66	2,7%
13 op 14	18	,9%	16	,7%
14 op 14	59	3,0%	141	5,9%
GA	17	,9%	40	1,7%
Total	2000	100%	2402	100%

3.1.1.4 ... voelde u vermoeidheid na het opstaan

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	540	17,1%	149	10,9%	689	15,3%
1 op 14	226	7,2%	85	6,2%	311	6,9%
2 op 14	311	9,9%	137	10,1%	448	9,9%
3 op 14	210	6,7%	98	7,2%	308	6,8%
4 op 14	249	7,9%	96	7,0%	345	7,6%
5 op 14	227	7,2%	115	8,4%	342	7,6%
6 op 14	120	3,8%	45	3,3%	165	3,7%
7 op 14	287	9,1%	125	9,2%	412	9,1%
8 op 14	101	3,2%	48	3,5%	149	3,3%
9 op 14	78	2,5%	34	2,5%	112	2,5%
10 op 14	240	7,6%	129	9,5%	369	8,2%
11 op 14	55	1,7%	30	2,2%	85	1,9%
12 op 14	119	3,8%	62	4,6%	181	4,0%
13 op 14	43	1,4%	24	1,8%	67	1,5%
14 op 14	284	9,0%	149	10,9%	433	9,6%
GA	60	1,9%	36	2,6%	96	2,1%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

Hoeveel dagen ...voelde u vermoeidheid na het opstaan



Uitgeslapen is men duidelijk niet : 1 op 2 zegt meer dan 5 dagen op 14 (eigenlijk 1 op 3 dagen) vermoeidheid te voelen na het opstaan. Een 'probleem' waar vooral actieven meer onder lijden en ... vrouwen.

3.1.1.4.1 Gemiddelde

	Mediapoll	Trends TOP	Total
	Mean	Mean	Mean
... voelde u vermoeidheid na het opstaan	5,4	6,2	5,7

3.1.1.4.2 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	307	13,7%	231	26,2%	538	17,2%
1 op 14	158	7,0%	66	7,5%	224	7,2%
2 op 14	219	9,8%	91	10,3%	310	9,9%
3 op 14	142	6,3%	64	7,2%	206	6,6%
4 op 14	188	8,4%	60	6,8%	248	7,9%
5 op 14	184	8,2%	43	4,9%	227	7,3%
6 op 14	85	3,8%	35	4,0%	120	3,8%
7 op 14	222	9,9%	63	7,1%	285	9,1%
8 op 14	77	3,4%	23	2,6%	100	3,2%
9 op 14	58	2,6%	20	2,3%	78	2,5%
10 op 14	184	8,2%	53	6,0%	237	7,6%
11 op 14	37	1,6%	18	2,0%	55	1,8%
12 op 14	94	4,2%	24	2,7%	118	3,8%
13 op 14	31	1,4%	11	1,2%	42	1,3%
14 op 14	219	9,8%	60	6,8%	279	8,9%
GA	39	1,7%	21	2,4%	60	1,9%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.1.1.4.3 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 op 14	77	15,2%	143	11,6%	28	20,1%	54	17,5%	46	17,0%	173	31,9%
1 op 14	37	7,3%	79	6,4%	8	5,8%	28	9,1%	15	5,6%	49	9,0%
2 op 14	55	10,8%	112	9,1%	14	10,1%	33	10,7%	19	7,0%	67	12,3%
3 op 14	42	8,3%	69	5,6%	13	9,4%	15	4,9%	18	6,7%	41	7,6%
4 op 14	37	7,3%	105	8,5%	10	7,2%	32	10,4%	21	7,8%	35	6,4%
5 op 14	46	9,1%	103	8,4%	13	9,4%	19	6,1%	13	4,8%	26	4,8%
6 op 14	13	2,6%	56	4,5%	5	3,6%	9	2,9%	21	7,8%	12	2,2%
7 op 14	41	8,1%	133	10,8%	15	10,8%	27	8,7%	26	9,6%	30	5,5%
8 op 14	12	2,4%	50	4,1%	6	4,3%	6	1,9%	7	2,6%	14	2,6%
9 op 14	12	2,4%	35	2,8%	2	1,4%	6	1,9%	9	3,3%	9	1,7%
10 op 14	46	9,1%	108	8,8%	3	2,2%	20	6,5%	27	10,0%	20	3,7%
11 op 14	7	1,4%	21	1,7%	3	2,2%	6	1,9%	9	3,3%	9	1,7%
12 op 14	24	4,7%	52	4,2%	6	4,3%	11	3,6%	8	3,0%	12	2,2%
13 op 14	6	1,2%	16	1,3%	1	,7%	7	2,3%	6	2,2%	4	,7%
14 op 14	42	8,3%	129	10,5%	12	8,6%	28	9,1%	25	9,3%	23	4,2%
GA	11	2,2%	20	1,6%	0	,0%	8	2,6%	0	,0%	19	3,5%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.1.1.4.4 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
0 op 14	492	17,4%	192	11,5%
1 op 14	218	7,7%	93	5,6%
2 op 14	310	11,0%	136	8,2%
3 op 14	211	7,5%	94	5,7%
4 op 14	232	8,2%	112	6,7%
5 op 14	215	7,6%	124	7,5%
6 op 14	95	3,4%	68	4,1%
7 op 14	242	8,6%	168	10,1%
8 op 14	83	2,9%	64	3,8%
9 op 14	63	2,2%	49	2,9%
10 op 14	208	7,4%	157	9,4%
11 op 14	43	1,5%	42	2,5%
12 op 14	100	3,5%	81	4,9%
13 op 14	33	1,2%	34	2,0%
14 op 14	220	7,8%	209	12,6%
GA	55	2,0%	40	2,4%
Total	2820	100%	1663	100%

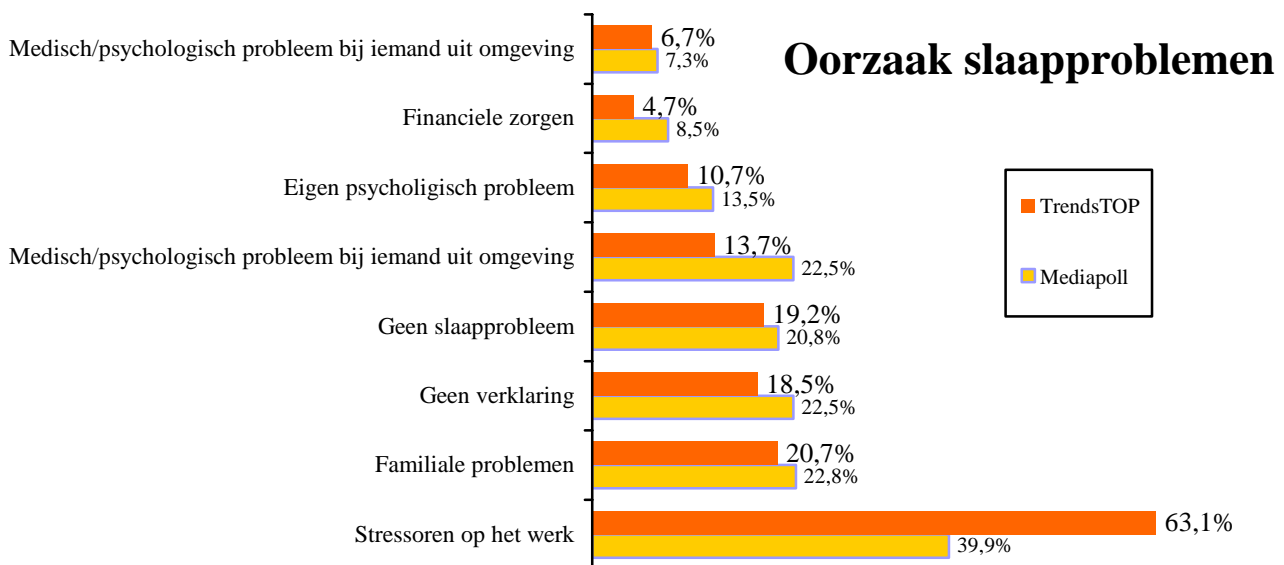
3.1.1.4.5 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
0 op 14	166	8,3%	509	21,2%
1 op 14	92	4,6%	215	9,0%
2 op 14	178	8,9%	258	10,7%
3 op 14	130	6,5%	168	7,0%
4 op 14	169	8,5%	169	7,0%
5 op 14	178	8,9%	155	6,5%
6 op 14	84	4,2%	79	3,3%
7 op 14	221	11,1%	187	7,8%
8 op 14	77	3,9%	65	2,7%
9 op 14	61	3,1%	51	2,1%
10 op 14	204	10,2%	152	6,3%
11 op 14	42	2,1%	38	1,6%
12 op 14	94	4,7%	84	3,5%
13 op 14	32	1,6%	31	1,3%
14 op 14	242	12,1%	179	7,5%
GA	30	1,5%	62	2,6%
Total	2000	100%	2402	100%

3.2 Als u de voorbije 14 dagen met slaapproblemen werd geconfronteerd zoals hierboven beschreven, waaraan wijt u die dan?

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
stressoren op het werk (bv. werkdruk, deadlines, conflictsituaties,...)	1159	39,9%	810	63,1%	1969	47,0%
familiale problemen (bv. relatie, kinderen,...)	662	22,8%	265	20,7%	927	22,1%
geen verklaring te vinden	655	22,5%	237	18,5%	892	21,3%
ik heb geen slaapproblemen	603	20,8%	246	19,2%	849	20,3%
een medisch probleem bij uzelf (bv. pijn, ziekte, apneu, hoofdpijn,...)	653	22,5%	176	13,7%	829	19,8%
een psychologisch probleem bij uzelf (bv. angst, depressie,...)	393	13,5%	137	10,7%	530	12,7%
financile problemen	248	8,5%	60	4,7%	308	7,4%
een medisch/psychologisch probleem bij iemand in uw omgeving (bv. partner, kinderen, ...)	211	7,3%	86	6,7%	297	7,1%
Total	2906	100%	1283	100%	4189	100%

Nier echt spectaculaire slaapverschillen tussen Top publiek en ruimer publiek (Mediapoll) maar wel wanneer het om de oorzaak (of de oorzaak die men denkt te weten) van deze slaapproblemen gaat. Merk op : slechts 2 op 10 vinkt hier aan geen slaapproblemen te hebben !



3.2.1 Actief vs niet-actief (basis : Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief	
	N	%	N	%
stressoren op het werk (bv. werkdruk, deadlines, conflictsituaties,...)	1051	50,9%	98	11,9%
familiale problemen (bv. relatie, kinderen,...)	485	23,5%	174	21,1%
geen verklaring te vinden	416	20,1%	236	28,7%
ik heb geen slaapproblemen	409	19,8%	192	23,3%
een medisch probleem bij uzelf (bv. pijn, ziekte, apneu, hoofdpijn,...)	423	20,5%	223	27,1%
een psychologisch probleem bij uzelf (bv. angst, depressie,...)	248	12,0%	143	17,4%
financile problemen	166	8,0%	81	9,8%
een medisch/psychologisch probleem bij iemand in uw omgeving (bv. partner, kinderen, ...)	131	6,3%	78	9,5%
Total	2065	100%	823	100%

3.2.2 Beroep (basis : Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student +werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
stressoren op het werk (bv. werkdruk, deadlines, conflictsituaties,...)	272	58,1%	540	47,9%	52	40,6%	162	56,4%	63	24,9%	31	6,1%
familiale problemen (bv. relatie, kinderen,...)	108	23,1%	271	24,0%	26	20,3%	60	20,9%	71	28,1%	89	17,5%
geen verklaring te vinden	96	20,5%	225	19,9%	26	20,3%	58	20,2%	58	22,9%	166	32,6%
ik heb geen slaapproblemen	94	20,1%	219	19,4%	28	21,9%	62	21,6%	48	19,0%	134	26,3%
een medisch probleem bij uzelf (bv. pijn, ziekte, apneu, hoofdpijn,...)	98	20,9%	234	20,7%	33	25,8%	49	17,1%	56	22,1%	136	26,7%
een psychologisch probleem bij uzelf (bv. angst, depressie,...)	37	7,9%	154	13,7%	20	15,6%	27	9,4%	61	24,1%	65	12,8%
financile problemen	21	4,5%	88	7,8%	14	10,9%	35	12,2%	31	12,3%	38	7,5%
een medisch/psychologisch probleem bij iemand in uw omgeving (bv. partner, kinderen, ...)	30	6,4%	79	7,0%	7	5,5%	13	4,5%	27	10,7%	45	8,8%
Total	468	100%	1128	100%	128	100%	287	100%	253	100%	509	100%

3.2.3 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
stressoren op het werk (bv. werkdruk, deadlines, conflictsituaties,...)	1013	54,9%	884	39,4%
familiale problemen (bv. relatie, kinderen,...)	428	23,2%	483	21,5%
geen verklaring te vinden	326	17,7%	547	24,4%
ik heb geen slaapproblemen	380	20,6%	454	20,2%
een medisch probleem bij uzelf (bv. pijn, ziekte, apneu, hoofdpijn,...)	302	16,4%	511	22,8%
een psychologisch probleem bij uzelf (bv. angst, depressie,...)	240	13,0%	281	12,5%
financile problemen	118	6,4%	189	8,4%
een medisch/psychologisch probleem bij iemand in uw omgeving (bv. partner, kinderen, ...)	116	6,3%	173	7,7%
Total	1844	100%	2243	100%

3.2.4 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
stressoren op het werk (bv. werkdruk, deadlines, conflictsituaties,...)	1230	46,9%	723	46,8%
familiale problemen (bv. relatie, kinderen,...)	480	18,3%	443	28,7%
geen verklaring te vinden	598	22,8%	292	18,9%
ik heb geen slaapproblemen	592	22,6%	255	16,5%
een medisch probleem bij uzelf (bv. pijn, ziekte, apneu, hoofdpijn,...)	491	18,7%	332	21,5%
een psychologisch probleem bij uzelf (bv. angst, depressie,...)	297	11,3%	230	14,9%
financile problemen	191	7,3%	117	7,6%

een medisch/psychologisch probleem bij iemand in uw omgeving (bv. partner, kinderen, ...)	148	5,6%	145	9,4%
Total	2620	100%	1545	100%

3.2.5 Andere :

Bb/ Bb en bas ge/ baby/ **baby** van 7 maanden die 3 keer per nacht kort wakker wordt/ baby moet verzorgd worden of eten krijgen/ baby 3 maanden, slaapt nog niet door/ Baby'tje van 1 jaar werd de voorbije weken enkele keren 's nachts of 's ochtends wakker. Nadien kon ik terug inslapen./ JEUNES ENFANTS!!! = nuits courtes et entrecoupees rgulirement./ J'ai 3 enfants(9,6 et 3 ans); la petite se rveille toutes les nuits 2x pour boire du lait; parfois , ses deux grandes soeurs se rveillent galement; elles dorment ds la/1-jarige baby die elke nacht minstens 1x wakker wordt./ dochter van 6 maand die moeilijke slaper is/ pas bevallen dus door borstvoeding slaap regelmatig verstoord/ pasgeborene/ pasgeboren zootje// mes enfants me prennent beaucoup d'nergie/ zootnje dat vroeg wakker is en huult. Soms kan ik dan niet meer inslapen./ Zootje maakte mij wakker/ Zoon van 13 maanden die 's nachts honger en dorst heeft./ ziekte kind dat onrustig is/ wakker gehouden door de kinderen in het huis waar ik verblijf/ uit slaap gehaald door kinderen/ vroeg wakker gemaakt door kinderen/ kleine kinderen hebben die slecht slapen/ kleine kinderen die wakker worden om welke reden dan ook/ kleine kinderen (< 3 jaar)/ Kinderen te vroeg wakker/ Kinderen die 's nachts wakker worden/ Kinderen die laat thuis komen en/of vroeg opstaan/ Kinderen (baby) die enkele malen wakker wordt 's nachts/ kind wakker / herhaaldelijk uit bed moeten per nacht om kinderen eten te geven en tutjes te zoeken/ enfants malades ou qui ont l'habitude de se rveiller toutes les nuits/ Een tweeling van drie waarvan n af en toe 's nachts wakker wordt./ Een baby van 1 maand.../ De geboorte van een kleine lieve baby./ vroegere slaapproblemen waren de eerste maanden het verzorgen van mijn te vroeg geboren tweeling/ Peuter van 2 jaar wordt re/3 jonge kinderen die 's nach/ baby van 16 maanden/ baby wordt soms vroeg wakker/ Bb de 7 mois qui se rveille/ Enfants en bas ge dormant ma/ jonge kinderen (18 en 2 maan/ Kinderen die te vroeg wakker/ Jonge kinderen die s' nachts/ tweeling van 9 maanden oud./ Pasgeboren baby !/ gewekt worden door baby (3 m/ ons zootje wordt vanaf hij/ baby'tje dat nog af en toe wakker wordt 's nachts voor troost of een hapje, maar dit kan ik maar moeilijk een probleem noemen./ sauf reveils nocturnes occasionnels de mon fils d'1 an te **laat** gaan slapen/ Te laat gaan slapen/ Wat te laat gaan slapen/ te laat in bed/ te weinig slaap wegens te laat opblijven/ te laat gaan slapen en te vroeg weer op/ te laat gaan slapen wegens te veel werk/ Te laat gaan slapen, ben al altijd zo geweest./ Te laat gaan slapen, logisch de volgende dag nog moe.../ te laat gaan slapen, niet uitgeslapen 's morgens.../ Te laat gaan slapen,/ aller dormir trop tard/ soms te laat in bed, dus te/ Te laat eten/ Te laat gaan slapen/ te laat gaan slapen en daard/ Te laat gaan slapen en te vr/ Te laat gaan slapen, en gees/ Te laat gaan slapen./ te laat gaan slapen/ onvoldo/ vais dormir trop tard/ Ik ga gewoon te laat slapen/ Je vais dormir trop tard et/ vermoeidheid door een feest

te weinig slap/ te korte nachten/ Te weinig slaap/ te **weinig slapen**, misschien?/ Te weinig tijd om te slapen/ te weinig tijd om te slapen door het werk/ te weinig uren geslapen/ te weinig uren slap/ Te weinig slapen/ te weinig slaap: tijdsgebrek/ te weinig slaapuren en slaap onderbroken/ te weinig slapen -/ te weinig geslapen/ te weinig geslapen, zeker?/ te weinig slap/ te weinig slaap omwille van/ te weinig uren slap/ te weinig slapen, ooit klier/ te weinig uren om te slapen/ Te korte nachten. Te vroeg/ Vroegtijdig wakker worden (v/ Ik slaap niet altijd genoeg/ je dors bien mais trop peu (/manque de sommeil!/) Soms een beetje te korte sla/ onvoldoende tijd in bed/ slaaptkort/ te weinig geslapen

Ben met een **nieuwbouw** bezig. In de laatste afwerkingsfase/ de reden was waar ik thuis eerst ging beginnen met de verbouwingen en hoe ik het ging doen./ bouw van woning/ bouw woning/ bouwperikelen/ verbouwing/ verbouwingsproblemen/ verfraaiingswerken in de woning/ planning werken thuis/ planning werkzaamheden thuis/1 maal door probleem met **werkman** in huis die een en ander beschadigd had/ na aankoop appartement, restauratieplanning/ TWIJFEL:VERKEERDE BESLISSING GENOMEN BIJ VERBOUWING ?/ Travaux en cours dans la maison, lever matinal pour ouvrir aux ouvriers/ stress - ben met aankoop appartement bezig/ Dmagement/ Stress ivm prive-woning in a/ Stres vanwege verbouwing a/ verplichte verhuis door opze/ Stress dmnagement/ veel dingen nog in orde te brengen voor verhuis + lening (aankoop woning)/ renovatiewerken,

doe al jaren vaste nachtdienst fulltime/. **werk** in een volcontinuestelsel (4-ploegen)/ wisselende werkuren vroeg/laat/nacht/ wisselende werkuren/ wisselende schiften/ Werken in ploegen, omschakeling na nachtwerk./ Werk in vol continue shift (7vroege/7nachten/7late/met tussenin een paar dagen thuis/ Vroeg shift/ sta met de vaste nacht./ shiftwerk/ rythme d'activits et de travail/ plus de 10 ans de travail de nuit/ Ploegenarbeid/ Overschakelen van 7 dagen nachtshift naar vrij weekend/ ONREGELMATIGE UURROOSTER / WERK IN SHIFTEN/ onregelmatig slaappatroon, nachtwerk/ nacht- en dagwerk/ IK WERK *AT RANDOM* IN DAG EN NACHTSHIFTEN/ Ik sta in een vierploegen systeem. Heb nooit een vast ritme./ Ik werk in shift/ Ik werk in ploegsysteem 3vroeges 3vrij 3nachten 4vrij 3late 2vr 4vroeg 2vrij 4nachten 3vrij 3late 2vrij/ Ik werk in volcontinu ploegen/ te laat eten/? mss vettig **eten**./ Te laat en te zwaar gegeten/ te laat en teveel gegeten en gedronken/ Te laat eten./ te laat bepaalde voeding gegeten / te late maaltijd/ Te late/te zware maaltijd./ te veel gegeten of gedronken/ Te laat gegeten en gedronken (alcohol)/ suite un repas important av/ te laat gegeten en te laat g/ te laat tafelen/ voeding (te laat gegeten)/ problmes digestifs/ Ik **eet** gewoonlijk licht s'avonds. Als ik te zwaar of teveel eet slaap ik slecht...

Zwangerschap/ Zwangerschap/ zwangerschap (32 weken momenteel) => vermoeidheid/ Zwangerschap (38ste week)/ zwangerschap ('s nachts moeten opstaan voor het toilet)/ zwangerschap 6 maanden/ zwangerschap, is dus van tijdelijke aard/ beginnende **zwangerschap**/ grossesse/ enceinte et sans doute impatiente/ Ik ben zwanger/ vermoeidheid door zwangerschap/ zwangerschap

abus de **café** pendant la journe/ te laat koffie drinken/ te laat koffie gedronken/ le fait de boire du caf dans l'aprs-midi/ Caf/ caf le soir (chaud ou glac)/ Caf non dcafn bu dans le courant de l'aprs-midi's avonds koffie gedronken!/ Bu du caf trop tard!/ Consommation de caf/ DRINKEN VAN KOFFIE OP LAAT MOMENT VAN DE DAG/ prise de cafeine trop tard le soir/ laat koffie gedronken/ te laat en te veel koffie ge/ te veel koffie// koffie dri

Lawaai/ nachtlawaai/ NACHTVLUCHTEN !!!!!/ vliegtuigen/ VLIEGTUIGLAWAAI/ Lawaai van jeugdfeest in de buurt/ le bruit environnant (voitures, radios, avions...)/ Lawaai/ Bruit/ Bruit exterieur/ vliegtuiglawaai/ Lawaai overlast van buitenaf/

lawaai van buiten, motoren m/ geluid van buiten: bus, vrachtwagen,.../	
menopause ; / Ben in de menopauze en sindsdien heb ik dit probleem/ MENOPAUZE/ menopauze / menopauze probleem./ Menopauze/ Menopauzestoornissen/ menopauze/ priode de mnopause / menopauze/ menopauze/ Hormonaal ?/ maandstonden geven hormonale	13
's ochtends liggen redeneren in mijn slaap over de meest onbelangrijke dingen/ activit cerebral trop importante !/ ...denken over allerlei dagdagelijkse zaken./ alles aan het overlopen wat/ hersens blijven denken/ Hersenen blijven op volle toeren draaien./ De knop niet kunnen omzetten/ Denken aan allerhande zaken/ hersenen blijven doordraaien/ in gedachten steeds met zeer/ Langzaam geestelijk oververm/ over alles en nog wat denken/ kan mijn gedachten niet stilzetten	13
Jetlag / jetlag, bezoek Taiwan en terug (6u tijdsverschil en reis van 28u)/ jetlag voor de dagen dat ik te vroeg wakker werd/ Jet lag/ jet lag/ JETLAG VANUIT PERU/ Jet lag/ jetlag/ jetlag na verblijf van 1 wee/ Vliegreis naar China – licht/ reizen naar andere tijdszones/	12
Overlijden van vriend/ overlijden van mijn man/ overlijden grootmoeder/ overlijden van dochter die me nog steeds achtervolgt http://users.pandora.be/ovok/ dcs d'un proche/ Dcs de mon pouse le 05/06/2006 aprs deux mois et demi de soins palliatifs/ dcs familial + succession/ sterfgeval in vriendenkring/ het plotseling overlijden va/ Sterfgeval/ Overlijden echtgenote!	11
snorken partner/ snurken partner/ snurken partner / mon mari ronfle/ het snurken van mijn partner/ Ik heb een "antisnurk" appar/ mijn man is een zware snurke/ SNURKEN PARTNER/ snurken partner/ ronflement du conjoint	10
Verkiezingen/ de naderende verkiezingen/ campagne lectorale donc situation normale qui est dpasse aujourd'hui/ verkiezingen/ Verkiezingsstress/ spanning rond de verkiezingsuitslagen omdat ik campagneleider was voor een politieke partij/ /POLITIEK ENGAGEMENT/ campagne voor de gemeenteraadsverkiezingen/ verkiezingen	10
sommier ou matelas ?/ slechte matras/ slechte matras/ geen goed bed/ literie?/ een nieuw bed ing/ slecht kussen?/ nieuwe matras waaraan ik niet kan wennen/ kwaliteit van matras en bed	9
steeds weinig geslapen van kindsbeen af/ steeds slechte slaper geweest./ ALTIJD AL MOEILIJKE INSLAPER/ altijd "slechte" slaper gewe/ Ben steeds een minder goede/ sinds mijn jeugd/ J'ai toujours eu un mauvais/ SLAAP REEDS SLECHT SEDERT MIJN KINDERTIJD/ reeds van heel jong problemen met inslapen	9
1) Woon naast de drukke N1 (oude baan Mechelen-Antwerpen). Het vrachtvervoer komt reeds om +- 3u 's nachts op gang/ straatlawaai/ Straatlawaai/ Trafic nocturne de camions/ lawaaiig verkeer/ lawaai van straat/ Lawaai van buren, verkeer, klokken van de kerk./ lawaai op straat/	8
man die s'nachts opstaat om/ mijn man die later thuis is./ M'n partner slaapt erg slech/ onrustig slapen van partner/ wachten op partner / partner ligt te woelen/ lumire pour la lecture de mon pouse	7
voisins bruyants/ voisin bruyant / Verbouwingswerken in de winkel bij de buren/ stressoren in priv leven (buren)/ lawaai bij de buren (studenten die feestjes bouwen op hun kot)/ hinderlijk lawaai van de buren (flatgebouw)/ confli de voisinage/ volle maan/ volle maan./ volle maan . geloofde er nooit in , maar de laatste jaren meer en meer/ volle maan ! echt of hoofdpijn/ pleine lune/ la Pleine Lune ?/ Le probleme se prsente rgulirement la pleintr lune.	7
Muggen/ muggen (1 nacht langer 30 min om in te slapen) vermoeidheid bij opstaan door ME/CVS/ Klinkt misschien stom, maar... MUGGEN! Dat gezoem kan je echt uit je slaap houden, ik word er soms zelfs wakker van, enorm irritant./ muggen	6
Plassen/ Een toiletbezoek per nacht z/ veel naar de wc moeten gaan/ opstaan om te plassen en zic/ wakker worden ingevolge noodzaak om te plassen / prostaat = 2 tot 3/nacht moeten plassen	6
vermoeidheid na het opstaan kwam door uitgaan en te vroeg moeten opstaan voor de les/ Sortie tardive/ Uitgaan /te vroeg moeten opstaan/ uit geweest en recuptijd nodig/ sorties de la veille !/ Te lang uitgaan/	6
Ik ben genezen van darm/ j'ailla maladie de borderline/ bloedspiegel niet 100% in or/ Oorsuizen, of iets dergelijk/ rugpijn	5
Na een fysische inspanning (voetbal) kan ik zeer moeilijk de slaap vatten/ na een competitiewedstrijd badminton/ Aucune dtente et sports dep/ teveel activiteit net voor s/ Intessief sporten s'avonds	5
Slapen in hotelbed./ slapen in een ander bed (bvb op hotel),/ Slapen in een andere omgeving/ overnachting in het buitenland / hotel kamers / airco	4
11.000 collega's zijn met eeuwige vakantie of verlof voor pensioen mogen vertrekken bij Belgacom, en zij kregen ook een volledig salaris (80 % van hun brutoloo/ Veranderingen op het werk en/ problemen met personeel !!!!	3
Aanpassing aan nieuw ritme / onregelmatige dagen/ niet respecteren van het eigen ritme	3
alcohol of hasj/ alcoholgebruik/ teveel alcohol gedronken	3
algemene stress / stress en gnarl/ tat physique et stress (non/	3
Apnes du sommeil--> CPAP/ apnee nocturne/ slechte ademhaling in de sla	3
de kat/ jonge hond slaapt bij mij/ mijn kat die me wakker maakt,	3
het is een gewoonte geworden om op een bepaald uur wakker te worden./ Het is al veel jaren dat ik s'morgens rond vier uur wakker wordt en niet meer kan slapen./ gewoon te vroeg wakker; of n	3
piekeren over van alles en nog wat/ piekeren en willen alles altijd onder controle hebben en plannen/ piekeren over alles en nog wat zoals, kinderen, kleinkind, financiën enz.../	3
stressoren in de familie/ stress familiale/ huwelijk van zoon/	3
agitation suite aux missions de tvision / je m'endors devant la TV et/	2
Cauchemars/ stressvolle droom	2
heb 2 nachten in slaaplabo d/ IK LIET MIJ ONDERZOEKEN IN D	2
Migraine	2
Net terug van lange en verre reis en onmiddellijk beginnen werken/ niet genoeg tijd om te recupereren van lastige vermoeiende reis/	2

onregelmatige slaap - vaak u/ slaappatroon zeer onregelmat/	2
's Nachts TV kijken bij wakker worden. Timer op 30 minuten en meestal zie ik TV niet uitvallen/ slapen voor tv	2
, te warm of te koud op de slaapkamer ...	1
activiteiten overlopen waar je je verantwoordelijk voor voelt	1
activits de bnvolat	1
als ik een uur langer wakker blijf dan gewoonlijk, kan ik moeilijk de slaap vatten.	1
als ik effe lees val ik op haast onmiddellijk in slaap, zonder lezen is het soms moeilijk; ik slaap slechts 5 6 uur (soms minder) maar ik weet niet of dat een probleem	1
Als ik niet binnen de 15 min. in slaap val, begin ik met plannen te maken voor de volgende dagen en dat is nefast om in slaap te geraken. Vindt ook soms zijn oorzaak in	1
ALTIJD MEER STRALING, dat is de hoofdreden: electrostress.	1
andere stressoorzaak	1
Beaucoup de choses differentes grer au boulot. +	1
belangrijke beslissing te nemen, voor en nadelen afwegen	1
Ben verschillende keren per nacht wakker maar slaap dan wel weer in	1
bezig met organisatie in vrije tijdsbezigheid	1
bezig zijn met lopende zaken	1
bien dcoer : 1 mauvaise nuit li 1 problme question suivante : pas la 1re fois et pas plus frquent !!	1
borstvoeding	1
Bruit environnant	1
bruit occasionn par des aboiements	1
buitenlandse zakenreis	1
cauchemars et rves compltements idiots; je dirais mme plus, dormir debout -)	1
chronisch te laat gaan slapen vermoedheid door 2 zeer jonge kinderen	1
computer stond 1 nacht te draaien op de slaapkamer	1
Consommation excessive de chocolat noir	1
continu arbeid met nachten en ouder worden	1
Continu ploegwerk/ Bruits extrieurs	1
daar ik halve weken werk ben ik niet moe genoeg en kan ik niet vroeg gaan slapen:ik moet zeker tot 11.15 h TV kijken anders kom ik zeker s'nachts wakker	1
dagelijks 's avonds matig alcoholgebruik, te lang tv kijken	1
de angst komt door een recent geleden gebeurd auto ongeval	1
De combinatie van werk, gezin en het runnen van de administratie van de eigen zaak van mijn echtgenoot maken dat ik te weinig uren per nacht slaap.	1
denken aan wat nog allemaal moet gebeuren, of gewoon aan van alles en nog wat	1
Depuis 2 ans (et j'ai 50 ans),je dois me lever 5h15 le matin, ce qui est trop tt pour mon rythme biologique. Car toute ma vie, je me suis lev vers 6h30/7h.	1
Diefstal in metro	1
difficult avoir de la volont aller au lit tt	1
door te denken aan leuke dingen (en dus blij opgewonden te zijn)	1
douleurs dansla jambe	1
DRANKMISBRUIK	1
drukke combinatie werkagenda - sociale agenda	1
Drukke dagen voor de verkiezingsdatum van 08.10, als promo-verantwoordelijke van de VLD lokaal werden het korte nachten en lange dagen.	1
een aangename verandering id nabije toekomst (opwinding over komend samenwonen en bezig zijn met alles wat hiervr nog moet gebeuren)	1
een beetje stress en opwinding bij een vrijwilligersopdracht, heel veel informatie die verwerking vraagt	1
een verrassing week end in elkaar steken	1
eenmalige gebeurtenis: geconfronteerd met een dodelijk ongeval op de autostrade (niet bij betrokken, als toeschouwer)	1
eerste keer voorzitter van een stembureau (angst?)	1
eigen aan de persoon denk ik	1
elke avond iets te doen, te weinig 'rust' 'savonds.	1
Enig probleem (aangenaam of onaangenaam)zoals bv voorbereiding samenkomst vrienden, politiek of sportdebat op TV en dergelijke evenementen die eigenlijk geen problemen	1

Enkele zeer korte nachten (0 4 uur slaap gedurende 3 nachten)	1
entrainement sportif : difficulte de s'endormir et fatigue au reveil	1
est le seul moment du jour o j'ai vraiment le temps de me dtendre et donc de rflexir calmement, meme inconsciemment	1
Exceptionnellement des apnes	1
fatigue dues aux dplacements : sqstress suplmentaire,fatigue intellectuelle	1
flexibele werkposten, van avondwerk, naar ochtendpost	1
foutieve dagindeling; geen consequent ritme	1
ga veel te laat naar bed en kan niet slapen tot ik doodmoe ben en dat is om drie uur 's nachts	1
gans mijn leven slaapproblemen	1
gebrek aan slaap (te laat in bed en te vroeg er weer uit)	1
Geen bezigheid overdag. Pas op 2 november begin ik weer te werken.	1
geen goed matras en hoofdkussen	1
Geen problemen, alleen als een berichtje (familiaal) mij net voor het slapengaan bereikt lig ik erover na te denken	1
geen vaste slaaptijden	1
geluid buiten, licht, geen zin om te slapen	1
Geluidslast	1
gewoon om om 7 uur wakker te worden tijdens de week en om tot 5 uur wakker te blijven in het weekend	1
Gewoon te laat gaan slapen....	1
gewoon te weinig geslapen	1
gewoon te weinig geslapen	1
Gewoonte	1
gewoonte ? Ik word dikwijls wakker gedurende de nacht, lichte slaap ? kan wel terug inslapen	1
Gewoonte van jonge leeftijd altijd vroeg op te staan.Vond dat ook altijd leuk.	1
Grossesse	1
heb niet veel slaap nodig	1
heb relatief weinig slaap nodig - probleem zit wat in de genen ook veronderstel ik	1
Het huidige wereldgebeuren.	1
Het zomeruur : te laat in bed en te vroeg moeten opstaan. Het is tenslotte 2 uur vroeger dan natuurlijk. Eens wintertijd	1
geen problemen meer	1
heure de rveil avanc	1
heures de sommeil insuffisantes	1
Hoaire professionnels irrguliers : nombreuses soires de travail suivie d'un besoin de dcompresser, de dner et de me distraire avant de dormir.	1
horaire en 3 pauses (pas toujours facile concilier avec la vie des autres et cela se fait au dtriment du sommeil si on veult rester socialis)	1
iedere dinsdag loopt om 2uur 's nachts ergens in huis een niet te localiseren beeper af, daarna is het moeilijk onieuw in slaap te vallen...	1
ik ben componist en de (deadline)-stress is soms zodanig hoog dat ik in zekere zin blokkeer, ook om in te slapen, eens ik slaap is er doorgaans geen probleem meer.	1
Ik ben minder valide +66% en heb sedert 1979 wegens auto-ongeval een tracheotomie	1
Ik ben meestal fysiek en mentaal zo moe dat ik al slaap voor mijn hoofd het hoofdkussen raakt? Zaaaalig !	1
Ik ben met veel te veel dingen samen bezig.	1
Ik denk (pieker) 's avonds nog veel te veel na over allerlei zaken.	1
Ik ga te vroeg slapen	1
Ik heb alle symptomem van apneu, doch na onderzoek in slaapkliniek bleek dit toch niet het geval. Een verklaring had de arts niet.	1
Ik heb altijd een korte vaste slaaptijd	1
ik heb geen slaapprobleem omdat ik & nacht op de 14 wat meer tijd nodig heb om in te slapen, een uur wakker lig en 's morgens iets te vroeg wakker wordt en dan 's morgen	1
Ik heb geen slaapproblemen, maar doe er in het algemeen wel lang over om in slaap te geraken	1
Ik heb nooit problemen met inslapen maar word 's nachts af en toe wakker en heb dan moeilijkheden met terug in te slapen	1
ik merk dat ik met het ouder worden wellicht minder slaap nodig heb, ik heb minstens 1 nacht per week dat ik slecht slaap maar wel rust, ik maak daar niet zo'n probleem	1
Ik noem het geen slaapprobleem. Enkele dagen gewoon 'last' gehad van positieve stress : beetje t opgewekt doordat ik net verhuisd ben; vermoeid bij het opstaan door te l	1

Ik slaap nu ongeveer, na een slaaponderzoek, twee jaar met een CPAP-toestel	1
ik slaap te weinig	1
Ik slaap wel vrij snel in en ook als ik wakker geweest ben valt dat vaak wel mee, maar ik wordt gemiddeld 3 tot 5 keer wakker per nacht en kan dan ook niet inslapen zond	1
ik slaap zeer goed, maar kort (2 uur per nacht) door een overmaat aan werk dat GEDAAN MOET WORDEN (ik ben arts) en waarvoor ik geen vervanger vind.	1
ik studeer nog en heb heel veel werk met de stage die er nog bijkomt.dat kan stress veroorzaken	1
IK VAL TE VROEG IN SLAAP. VANAF IK IN MIJN ZETEL ZIT EN DE TELEVISIE STAAT OP DAN VAL IK IN SLAAP.	1
ik was in het buitenland	1
ik werd gewoon niet vermoeid	1
ik word bijna alle dagen rond 5 uur in de morgen wakker door de hanen van de bureen	1
ik word continu veel te vroeg wakker maar blijf ook altijd lang op zodat ik voor mijn tv in slaap val	1
In het weekend loopt mijn biologische klok gewoon door !	1
Indien ik te veel drink voor het slapengaan, kan ik soms juist niet inslapen	1
is af en toe langer willen blijven liggen een slaapprobleem?	1
J'ai biesoin de peu d'heures de sommeil en gnral je ne dors pas plus de 5 6hrs maximum par nuit	1
j'ai subi plusieurs ansthsies	1
Je dors grace aux somnifres	1
je dors trop peu, qualitt ok pas quantit	1
je n'ai pas de problme de sommeil, sauf d'tre souvent fatigu, mais 62 ans , j'avoue ne pas me reposer beaucoup pendant la journe et de faire des travaux qui sont peut-t	1
Je n'ai pas de problme spcifique si ce n'est que j'ai besoin de 8 10 h de sommeil.	1
Je n'ai que rarement des problmes de sommeil et il est trs difficile d'en dterminer les causes.	1
je n'arrive pas au stade de sommeil profond j'ai un problemen d'apne du sommeil	1
je rflchis de trop	1
Je souffre d'acouphne.	1
Je souffre d'veils intercurrents depuis plusieurs annes	1
Je suis enceinte, mon bb me tient parfois veille	1
je travail de 17h +- 3h du matin.je dors souvant en 2 fois.une fois 4h et une fois 3h.	1
Je vais me coucher trop tard, alors il m'est difficile de m'veiller	1
justement je ne sais pas quelle est la cause. Je me rveille toutes les nuits entre 3 et 5 heures du matin.	1
kater	1
lang heel vroeg opstaan	1
later opkomen van de zon	1
Leeftijd, alledaagse beslommeringen	1
leeftijdsprobleem (50j)	1
Les activits du lendemain taient inhabituelles.	1
les animaux de compagnie le stress d avoir des ados ki sortent la nuit	1
lezen in bed	1
Liggen denken , problemen oplossen.	1
Manquer d'heure de sommeil	1
materile	1
me couche trop tard + mal au dos	1
Meestal ben ik niet vermoeid meer nadat ik een aantal uren geslapen heb. Ik heb wel nood aan meerdere (kortere) perioden van slaap. 's Avonds kan ik niet tegen lang opbl	1
Mes nuits sont trop courtes pour tre suffisamment rcupratrices. Sans que cela soit un problme, j'ai un projet qui m'occupe l'esprit .	1
minder nood aan slapen met he touder worden	1
misschien eenmaal een combinatie: de volgende dag spannend moment op het werk + blijdschap/opluchting nav een bepaalde gebeurtenis (m.n. de afgelopen verkiezingen)	1
moest vroeg opstaan.	1
moins que la chaleur	1
M'tant rveill trs tard le matin mme je n'ai pu m'endormir tot cette nuit l.	1
na de vakantie terug op het werkritme komen. Tijdens de week loopt de wekker normaal af om 04.20. Dit regelmatig 7 op 7 . Dus vakantie heeft zijn nut om eens langer wakk	1

na een bridge avond lig ik nog het spel te overlopen en ben nog te klaar wakker om onmiddellijk in te slapen (1 keer per week)	1
Nadenken over allerlei zaken, geen echte slaapproblemen. In de morgen droom ik wel veel	1
net niet meer professioneel actief	1
Omwille van een ander lichamelijk probleem gewoon uitgeput	1
ook hanengekraai bij de bureu	1
Op uiteenlopende tijdstippen gaan slapen en opstaan.	1
Opwinding voor reis en angst iets te vergeten meenemen op reis	1
Ouderdom en het niet meer zo gemakkelijk slapen	1
Overbelasting van mijn leven (alleenstaand met vrij beroep en compleet alleen verantwoordelijk voor de opvoeding van 2 puberkinderen , waarvan 1 met psychologisch-neurologisch overdag te lang bezig geweest met m'n hobby	1
Overgewicht + apneu? Te weinig fysieke inspanning?	1
overlopen van een aantal gebeurtenissen, familiaal en andere	1
pas de rituel systématique avant de m'endormir et je ne vais pas dormir tous les jours la mme heure	1
personeelsproblemen	1
prise de somnifères et/ou benzodiazépines depuis plus de 30 ans : je m'en trouve très bien!!!	1
Private praktische besommeringen	1
problemen ivm geldzaken, alhoewel er geen echt financiële problemen zijn, maak ik me toch soms ongerust over de grote uitgaven met 2 studenten aan de universiteit	1
proccupations du moment(stress)	1
recent vernemen van een slechte medische prognose bij een familielid in eerste graad en onduidelijkheid op medisch vlak	1
reeds eerder in de zetel in slaap gevallen en daarna in bed niet meer kunnen slapen	1
s'avonds voor tv te vroeg in slaap vallen. Eens in bed terug wakker en lig dan dikwijls 1 uur terug wakker. Ook 's morgens te vroeg wakker.	1
slaapomstandigheden: te warm,...	1
slaapritme verlegd	1
sollicitatie die maar bleef aanslepen	1
Stress avant un examen médical de dpistage	1
Stress li des obligations remplir dans un délai bref et incertitudes quant à la possibilité de les remplir.	1
Stress voor wedstrijden	1
suite AIT en décembre 2003, suivie par Professeur Poirrier au CHU de Lige, je dors TROP !	1
surcharge de travail, journée	1
surcoût de fatigue	1
T laat gaan slapen: 24u of later en dan niet meer in slaap geraken. Wel is het zo dat ik reeds voor het TV-toestel een beetje ingedommeld was en reeds een 'dutje' gedaan	1
te actief bezig zijn voor het slapen gaan	1
te drukke periode door tal van zaken - zowel professioneel als niet-professioneel	1
te laat thuis, niet de tijd genomen om tot rust te komen	1
Te vroeg afgegaan van wekkerradio kinderen	1
TE VROEG MOETEN OPSTAAN	1
Te vroeg wakker omdat ik door de week om 5u opstaat en als ik in theorie later mag opstaan ik toch op een te vroeg uur wakker ben en opstaat. Vermoeid omdat ik te laat	1
te weinig beweging en frisse lucht gedurende de dag te warm of te koud toegedekt	1
Te weinig vitamines. Te weinig groenten en fruit	1
telaat op de avond aan mijn PC gezeten !	1
te veel lawaai in omgeving	1
trop de bruit provenant de la chambre de mon fils qui joue sur Internet, la nuit	1
trop peu d'heures de sommeil car trop peu de temps pour tout faire (devoirs des enfants, ménage, cuisine, ...)	1
Vanalles en nog wat. Ik moet rustig zijn om te kunnen slapen ...	1
Veranderen van bioritme	1
vergeten slaappil te nemen	1
vitaminetekort, ijzertekort	1
voorbereiding feest	1

vroeger opstaan van de echtgenote waardoor uit de slaap gewekt en daarna wschl. voldoende uitgerust om opnieuw in slaam te vallen; regelmatig ook tijdens de nacht meer vroegere slaapproblemen

waarschijnlijk te veel genieten van't leven en dus te laat bed in,...

was enkel te laat gaan slapen omwille van tijdelijke grote drukte bij het organiseren van een evenement in privsfeer

wetenschap op te moeten staan tussen 5.30 en 8 u a.m. is voldoende om mijn nachtrust vroegtijdig af te breken (ca 3 4 u 's nachts). Nu met brugpensioen geen enkel slaap

Zelf mijn slaapcyclus verstoord door uit te gaan, wakker te blijven vb voor film, ... Anders slaap ik als het ware zodra mijn hoofd mijn kussen raakt.

Zelfdiscipline

zenuwen

Zodra ik me tussen de lakens vlei, krijgen mijn gedachten vrij spel en dat zorgt vaak voor een verlengde reeks van hersenspinsels, positief of negatief.

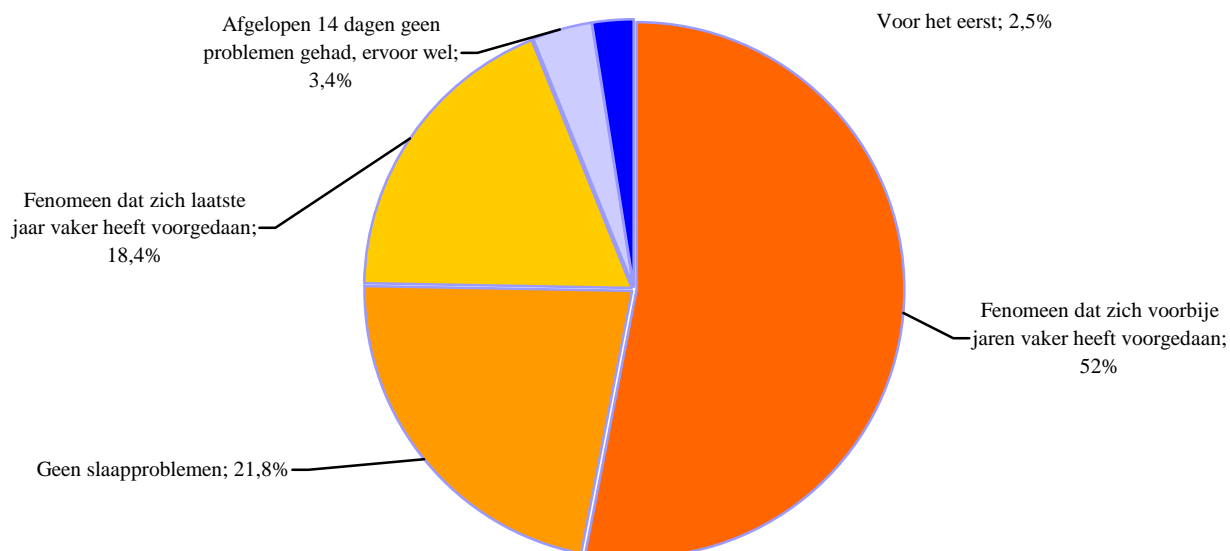
Moeite met de lopende zaken

SCHRIK ALS IK ALLEEN THUIS B

1
1
1
1
1
1
1
1
1

3.3 Als u de voorbije 14 dagen met slaapproblemen werd geconfronteerd, was dat ...

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
een fenomeen dat zich de voorbije jaren vaker heeft voorgeda	1621	51,5%	726	53,3%	2347	52,0%
ik heb geen slaapproblemen	710	22,5%	273	20,0%	983	21,8%
een fenomeen dat zich tijdens het laatste jaar vaker heeft	578	18,3%	250	18,4%	828	18,4%
de afgelopen 14 dagen geen slaapproblemen gehad, maar heb er	108	3,4%	47	3,5%	155	3,4%
voor het eerst	76	2,4%	37	2,7%	113	2,5%
GA	57	1,8%	29	2,1%	86	1,9%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%



Blijkbaar slapen we niet zo goed ...en hebben we er regelmatig mee te kampen.

3.3.1 Actieven vs inactieven (basis=Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief	
	N	%	N	%
een fenomeen dat zich de voorbije jaren vaker heeft voorgeda ik heb geen slaapproblemen	1146	51,1%	465	52,7%
een fenomeen dat zich tijdens het laatste jaar vaker heeft de afgelopen 14 dagen geen slaapproblemen gehad, maar heb er voor het eerst	490	21,8%	215	24,3%
GA	435	19,4%	138	15,6%
Total	74	3,3%	33	3,7%
	57	2,5%	19	2,2%
	42	1,9%	13	1,5%
	2244	100%	883	100%

3.3.2 Beroep (basis-Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
een fenomeen dat zich de voorbije jaren vaker heeft voorgeda ik heb geen slaapproblemen	271	53,3%	632	51,3%	67	48,2%	145	46,9%	149	55,2%	272	50,1%
een fenomeen dat zich tijdens het laatste jaar vaker heeft de afgelopen 14 dagen geen slaapproblemen gehad, maar heb er voor het eerst	111	21,9%	264	21,4%	35	25,2%	73	23,6%	54	20,0%	151	27,8%
GA	93	18,3%	243	19,7%	29	20,9%	57	18,4%	47	17,4%	79	14,5%
Total	15	3,0%	32	2,6%	4	2,9%	18	5,8%	12	4,4%	20	3,7%
	10	2,0%	39	3,2%	1	,7%	6	1,9%	4	1,5%	14	2,6%
	8	1,6%	21	1,7%	3	2,2%	10	3,2%	4	1,5%	7	1,3%
	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.3.3 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
een fenomeen dat zich de voorbije jaren vaker heeft voorgeda ik heb geen slaapproblemen	992	49,6%	1295	53,9%
een fenomeen dat zich tijdens het laatste jaar vaker heeft de afgelopen 14 dagen geen slaapproblemen gehad, maar heb er voor het eerst	459	23,0%	506	21,1%
GA	392	19,6%	412	17,2%
Total	60	3,0%	93	3,9%
	66	3,3%	46	1,9%
	31	1,6%	50	2,1%
	2000	100%	2402	100%

3.3.4 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
een fenomeen dat zich de voorbije jaren vaker heeft voorgeda ik heb geen slaapproblemen	1451	51,5%	880	52,9%
een fenomeen dat zich tijdens het laatste jaar vaker heeft de afgelopen 14 dagen slaapproblemen gehad, maar heb er voor het eerst	671	23,8%	309	18,6%
GA	474	16,8%	347	20,9%
Total	108	3,8%	46	2,8%
	58	2,1%	55	3,3%
	58	2,1%	26	1,6%
	2820	100%	1663	100%

3.4 Hoeveel van de voorbije 14 dagen heeft u overdag 'storende' momenten gehad van ...

3.4.1 ...slaperigheid

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	726	23,0%	332	24,4%	1058	23,4%
1 op 14	302	9,6%	141	10,4%	443	9,8%
2 op 14	390	12,4%	220	16,2%	610	13,5%
3 op 14	265	8,4%	123	9,0%	388	8,6%
4 op 14	227	7,2%	88	6,5%	315	7,0%
5 op 14	224	7,1%	114	8,4%	338	7,5%
6 op 14	115	3,7%	28	2,1%	143	3,2%
7 op 14	223	7,1%	100	7,3%	323	7,2%
8 op 14	76	2,4%	26	1,9%	102	2,3%
9 op 14	32	1,0%	9	,7%	41	,9%
10 op 14	206	6,5%	62	4,6%	268	5,9%
11 op 14	25	,8%	4	,3%	29	,6%
12 op 14	55	1,7%	17	1,2%	72	1,6%
13 op 14	16	,5%	2	,1%	18	,4%
14 op 14	210	6,7%	47	3,5%	257	5,7%
GA	58	1,8%	49	3,6%	107	2,4%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

3.4.1.1 Gemiddelde

	Mediapoll	Trends TOP	Total
	Mean	Mean	Mean
slaperigheid	4,3	3,5	4,0

3.4.1.2 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	512	22,8%	209	23,7%	721	23,1%
1 op 14	231	10,3%	70	7,9%	301	9,6%
2 op 14	289	12,9%	100	11,3%	389	12,4%
3 op 14	194	8,6%	71	8,0%	265	8,5%
4 op 14	170	7,6%	55	6,2%	225	7,2%
5 op 14	155	6,9%	64	7,2%	219	7,0%
6 op 14	86	3,8%	29	3,3%	115	3,7%
7 op 14	165	7,4%	56	6,3%	221	7,1%
8 op 14	46	2,0%	29	3,3%	75	2,4%
9 op 14	22	1,0%	9	1,0%	31	1,0%
10 op 14	149	6,6%	54	6,1%	203	6,5%
11 op 14	15	,7%	10	1,1%	25	,8%
12 op 14	27	1,2%	28	3,2%	55	1,8%
13 op 14	10	,4%	6	,7%	16	,5%
14 op 14	133	5,9%	75	8,5%	208	6,7%

GA	40	1,8%	18	2,0%	58	1,9%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.4.1.3 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 op 14	139	27,4%	245	19,9%	40	28,8%	75	24,3%	50	18,5%	147	27,1%
1 op 14	57	11,2%	132	10,7%	4	2,9%	36	11,7%	22	8,1%	42	7,7%
2 op 14	71	14,0%	154	12,5%	17	12,2%	45	14,6%	26	9,6%	69	12,7%
3 op 14	45	8,9%	109	8,9%	8	5,8%	29	9,4%	26	9,6%	41	7,6%
4 op 14	39	7,7%	91	7,4%	9	6,5%	25	8,1%	25	9,3%	29	5,3%
5 op 14	33	6,5%	88	7,1%	11	7,9%	19	6,1%	18	6,7%	41	7,6%
6 op 14	13	2,6%	52	4,2%	11	7,9%	8	2,6%	10	3,7%	17	3,1%
7 op 14	32	6,3%	108	8,8%	10	7,2%	12	3,9%	21	7,8%	28	5,2%
8 op 14	11	2,2%	21	1,7%	5	3,6%	9	2,9%	11	4,1%	18	3,3%
9 op 14	2	,4%	14	1,1%	3	2,2%	1	,3%	5	1,9%	3	,6%
10 op 14	21	4,1%	89	7,2%	12	8,6%	18	5,8%	19	7,0%	31	5,7%
11 op 14	4	,8%	7	,6%	1	,7%	2	,6%	3	1,1%	5	,9%
12 op 14	4	,8%	19	1,5%	0	,0%	4	1,3%	13	4,8%	11	2,0%
13 op 14	4	,8%	5	,4%	0	,0%	1	,3%	3	1,1%	3	,6%
14 op 14	27	5,3%	71	5,8%	6	4,3%	21	6,8%	15	5,6%	44	8,1%
GA	6	1,2%	26	2,1%	2	1,4%	4	1,3%	3	1,1%	14	2,6%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.4.1.4 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
0 op 14	401	20,1%	629	26,2%
1 op 14	218	10,9%	214	8,9%
2 op 14	281	14,1%	309	12,9%
3 op 14	177	8,9%	199	8,3%
4 op 14	156	7,8%	149	6,2%
5 op 14	158	7,9%	171	7,1%
6 op 14	71	3,6%	68	2,8%
7 op 14	158	7,9%	162	6,7%
8 op 14	41	2,1%	60	2,5%
9 op 14	24	1,2%	16	,7%
10 op 14	129	6,5%	137	5,7%
11 op 14	13	,7%	15	,6%
12 op 14	31	1,6%	39	1,6%
13 op 14	10	,5%	8	,3%
14 op 14	99	5,0%	154	6,4%
GA	33	1,7%	72	3,0%
Total	2000	100%	2402	100%

3.4.1.5 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
0 op 14	694	24,6%	357	21,5%
1 op 14	289	10,2%	150	9,0%
2 op 14	401	14,2%	207	12,4%
3 op 14	252	8,9%	135	8,1%
4 op 14	192	6,8%	121	7,3%
5 op 14	213	7,6%	120	7,2%
6 op 14	88	3,1%	55	3,3%
7 op 14	189	6,7%	133	8,0%
8 op 14	61	2,2%	41	2,5%
9 op 14	21	,7%	19	1,1%
10 op 14	149	5,3%	117	7,0%
11 op 14	18	,6%	11	,7%
12 op 14	37	1,3%	33	2,0%
13 op 14	10	,4%	8	,5%
14 op 14	153	5,4%	102	6,1%
GA	53	1,9%	54	3,2%
Total	2820	100%	1663	100%

3.4.2 ...problemen met aandacht, concentratie, geheugen

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	973	30,9%	356	26,1%	1329	29,5%
1 op 14	306	9,7%	118	8,7%	424	9,4%
2 op 14	360	11,4%	185	13,6%	545	12,1%
3 op 14	237	7,5%	131	9,6%	368	8,2%
4 op 14	191	6,1%	98	7,2%	289	6,4%
5 op 14	213	6,8%	116	8,5%	329	7,3%
6 op 14	102	3,2%	41	3,0%	143	3,2%
7 op 14	190	6,0%	95	7,0%	285	6,3%
8 op 14	64	2,0%	26	1,9%	90	2,0%
9 op 14	34	1,1%	14	1,0%	48	1,1%
10 op 14	141	4,5%	67	4,9%	208	4,6%
11 op 14	15	,5%	4	,3%	19	,4%
12 op 14	47	1,5%	10	,7%	57	1,3%
13 op 14	9	,3%	2	,1%	11	,2%
14 op 14	183	5,8%	44	3,2%	227	5,0%
GA	85	2,7%	55	4,0%	140	3,1%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

3.4.2.1 Gemiddelde

	Mediapoll	Trends TOP	Total
	Mean	Mean	Mean
problemen met aandacht, concentratie, geheugen	3,6	3,5	3,6

3.4.2.2 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	641	28,6%	327	37,0%	968	31,0%
1 op 14	235	10,5%	69	7,8%	304	9,7%
2 op 14	296	13,2%	64	7,2%	360	11,5%
3 op 14	165	7,4%	70	7,9%	235	7,5%
4 op 14	136	6,1%	55	6,2%	191	6,1%
5 op 14	165	7,4%	45	5,1%	210	6,7%
6 op 14	68	3,0%	32	3,6%	100	3,2%
7 op 14	138	6,1%	51	5,8%	189	6,0%
8 op 14	44	2,0%	19	2,2%	63	2,0%
9 op 14	27	1,2%	7	,8%	34	1,1%
10 op 14	100	4,5%	38	4,3%	138	4,4%
11 op 14	11	,5%	4	,5%	15	,5%
12 op 14	33	1,5%	14	1,6%	47	1,5%
13 op 14	7	,3%	2	,2%	9	,3%
14 op 14	129	5,7%	52	5,9%	181	5,8%
GA	49	2,2%	34	3,9%	83	2,7%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.4.2.3 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 op 14	154	30,3%	326	26,5%	48	34,5%	94	30,4%	82	30,4%	225	41,4%
1 op 14	56	11,0%	131	10,6%	12	8,6%	32	10,4%	20	7,4%	45	8,3%
2 op 14	70	13,8%	154	12,5%	15	10,8%	53	17,2%	19	7,0%	43	7,9%
3 op 14	40	7,9%	91	7,4%	5	3,6%	24	7,8%	27	10,0%	38	7,0%
4 op 14	29	5,7%	79	6,4%	6	4,3%	19	6,1%	22	8,1%	31	5,7%
5 op 14	28	5,5%	99	8,0%	15	10,8%	18	5,8%	18	6,7%	24	4,4%
6 op 14	10	2,0%	41	3,3%	9	6,5%	6	1,9%	8	3,0%	21	3,9%
7 op 14	38	7,5%	74	6,0%	6	4,3%	18	5,8%	15	5,6%	33	6,1%
8 op 14	10	2,0%	27	2,2%	3	2,2%	2	,6%	11	4,1%	6	1,1%
9 op 14	2	,4%	20	1,6%	3	2,2%	1	,3%	4	1,5%	2	,4%
10 op 14	22	4,3%	54	4,4%	8	5,8%	14	4,5%	15	5,6%	20	3,7%
11 op 14	0	,0%	8	,6%	1	,7%	2	,6%	3	1,1%	1	,2%
12 op 14	4	,8%	20	1,6%	2	1,4%	5	1,6%	7	2,6%	4	,7%
13 op 14	5	1,0%	2	,2%	0	,0%	0	,0%	0	,0%	2	,4%
14 op 14	30	5,9%	79	6,4%	5	3,6%	12	3,9%	13	4,8%	23	4,2%
GA	10	2,0%	26	2,1%	1	,7%	9	2,9%	6	2,2%	25	4,6%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.4.2.4 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
0 op 14	482	24,1%	818	34,1%
1 op 14	221	11,1%	195	8,1%
2 op 14	270	13,5%	260	10,8%
3 op 14	181	9,1%	179	7,5%
4 op 14	145	7,3%	139	5,8%
5 op 14	151	7,6%	169	7,0%
6 op 14	65	3,3%	75	3,1%
7 op 14	133	6,7%	142	5,9%
8 op 14	46	2,3%	42	1,7%
9 op 14	22	1,1%	25	1,0%
10 op 14	96	4,8%	108	4,5%
11 op 14	15	,8%	4	,2%
12 op 14	30	1,5%	24	1,0%
13 op 14	6	,3%	5	,2%
14 op 14	94	4,7%	129	5,4%
GA	43	2,2%	88	3,7%
Total	2000	100%	2402	100%

3.4.2.5 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
0 op 14	881	31,2%	440	26,5%
1 op 14	278	9,9%	144	8,7%
2 op 14	344	12,2%	200	12,0%
3 op 14	242	8,6%	123	7,4%
4 op 14	171	6,1%	117	7,0%
5 op 14	195	6,9%	130	7,8%
6 op 14	82	2,9%	59	3,5%
7 op 14	180	6,4%	103	6,2%
8 op 14	49	1,7%	40	2,4%
9 op 14	23	,8%	25	1,5%
10 op 14	124	4,4%	83	5,0%
11 op 14	9	,3%	10	,6%
12 op 14	28	1,0%	28	1,7%
13 op 14	6	,2%	5	,3%
14 op 14	127	4,5%	99	6,0%
GA	81	2,9%	57	3,4%
Total	2820	100%	1663	100%

3.4.3 humeurigheid, prikkelbaarheid

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	1041	33,0%	377	27,7%	1418	31,4%
1 op 14	362	11,5%	140	10,3%	502	11,1%
2 op 14	414	13,1%	204	15,0%	618	13,7%
3 op 14	267	8,5%	133	9,8%	400	8,9%
4 op 14	207	6,6%	91	6,7%	298	6,6%
5 op 14	187	5,9%	114	8,4%	301	6,7%
6 op 14	95	3,0%	45	3,3%	140	3,1%
7 op 14	157	5,0%	68	5,0%	225	5,0%
8 op 14	52	1,7%	25	1,8%	77	1,7%
9 op 14	35	1,1%	13	1,0%	48	1,1%
10 op 14	101	3,2%	46	3,4%	147	3,3%
11 op 14	10	,3%	7	,5%	17	,4%
12 op 14	33	1,0%	7	,5%	40	,9%
13 op 14	13	,4%	6	,4%	19	,4%
14 op 14	87	2,8%	26	1,9%	113	2,5%
GA	89	2,8%	60	4,4%	149	3,3%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

3.4.3.1 Gemiddelde

	Mediapoll	Trends TOP	Total
	Mean	Mean	Mean
humeurigheid, prikkelbaarheid	3,0	3,1	3,0

3.4.3.2 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	693	30,9%	339	38,4%	1032	33,0%
1 op 14	264	11,8%	95	10,8%	359	11,5%
2 op 14	309	13,8%	102	11,6%	411	13,1%
3 op 14	194	8,6%	71	8,0%	265	8,5%
4 op 14	159	7,1%	48	5,4%	207	6,6%
5 op 14	144	6,4%	42	4,8%	186	5,9%
6 op 14	68	3,0%	25	2,8%	93	3,0%
7 op 14	124	5,5%	33	3,7%	157	5,0%
8 op 14	33	1,5%	19	2,2%	52	1,7%
9 op 14	28	1,2%	7	,8%	35	1,1%
10 op 14	79	3,5%	21	2,4%	100	3,2%
11 op 14	6	,3%	4	,5%	10	,3%
12 op 14	22	1,0%	11	1,2%	33	1,1%
13 op 14	8	,4%	5	,6%	13	,4%
14 op 14	62	2,8%	25	2,8%	87	2,8%
GA	51	2,3%	36	4,1%	87	2,8%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.4.3.3 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 op 14	188	37,0%	350	28,4%	46	33,1%	94	30,4%	67	24,8%	249	45,9%
1 op 14	60	11,8%	154	12,5%	12	8,6%	31	10,0%	38	14,1%	55	10,1%
2 op 14	61	12,0%	169	13,7%	20	14,4%	54	17,5%	33	12,2%	60	11,0%
3 op 14	50	9,8%	102	8,3%	14	10,1%	25	8,1%	22	8,1%	42	7,7%
4 op 14	20	3,9%	104	8,4%	5	3,6%	25	8,1%	24	8,9%	21	3,9%
5 op 14	25	4,9%	80	6,5%	8	5,8%	26	8,4%	21	7,8%	18	3,3%
6 op 14	10	2,0%	43	3,5%	7	5,0%	6	1,9%	11	4,1%	13	2,4%
7 op 14	36	7,1%	60	4,9%	12	8,6%	14	4,5%	10	3,7%	22	4,1%
8 op 14	7	1,4%	24	1,9%	0	,0%	1	,3%	10	3,7%	9	1,7%
9 op 14	4	,8%	18	1,5%	1	,7%	4	1,3%	2	,7%	3	,6%
10 op 14	16	3,1%	42	3,4%	7	5,0%	9	2,9%	9	3,3%	7	1,3%
11 op 14	1	,2%	4	,3%	0	,0%	1	,3%	4	1,5%	0	,0%
12 op 14	5	1,0%	10	,8%	2	1,4%	3	1,0%	4	1,5%	4	,7%
13 op 14	3	,6%	3	,2%	0	,0%	2	,6%	3	1,1%	0	,0%
14 op 14	15	3,0%	35	2,8%	3	2,2%	7	2,3%	8	3,0%	11	2,0%
GA	7	1,4%	33	2,7%	2	1,4%	7	2,3%	4	1,5%	29	5,3%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.4.3.4 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
0 op 14	503	25,2%	879	36,6%
1 op 14	243	12,2%	249	10,4%
2 op 14	308	15,4%	298	12,4%
3 op 14	201	10,1%	187	7,8%
4 op 14	151	7,6%	142	5,9%
5 op 14	146	7,3%	145	6,0%
6 op 14	68	3,4%	68	2,8%
7 op 14	114	5,7%	109	4,5%
8 op 14	39	2,0%	35	1,5%
9 op 14	23	1,2%	24	1,0%
10 op 14	71	3,6%	75	3,1%
11 op 14	10	,5%	6	,2%
12 op 14	18	,9%	21	,9%
13 op 14	11	,6%	7	,3%
14 op 14	52	2,6%	58	2,4%
GA	42	2,1%	99	4,1%
Total	2000	100%	2402	100%

3.4.3.5 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
0 op 14	984	34,9%	425	25,6%
1 op 14	325	11,5%	172	10,3%
2 op 14	393	13,9%	224	13,5%
3 op 14	237	8,4%	159	9,6%
4 op 14	157	5,6%	140	8,4%
5 op 14	174	6,2%	125	7,5%
6 op 14	77	2,7%	61	3,7%
7 op 14	140	5,0%	84	5,1%
8 op 14	42	1,5%	35	2,1%
9 op 14	29	1,0%	19	1,1%
10 op 14	75	2,7%	72	4,3%
11 op 14	6	,2%	11	,7%
12 op 14	20	,7%	19	1,1%
13 op 14	8	,3%	11	,7%
14 op 14	65	2,3%	47	2,8%
GA	88	3,1%	59	3,5%
Total	2820	100%	1663	100%

3.5 Hoe tevreden was u de laatste 14 dagen over uw slaap, op een schaal van 0 tot 10 (0=helemaal niet tevreden tot 10 = heel tevreden)

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
0	59	1,9%	41	3,0%	100	2,2%
1	45	1,4%	23	1,7%	68	1,5%
2	88	2,8%	46	3,4%	134	3,0%
3	171	5,4%	87	6,4%	258	5,7%
4	188	6,0%	93	6,8%	281	6,2%
5	347	11,0%	153	11,2%	500	11,1%
6	391	12,4%	193	14,2%	584	12,9%
7	598	19,0%	238	17,5%	836	18,5%
8	611	19,4%	230	16,9%	841	18,6%
9	389	12,3%	144	10,6%	533	11,8%
10	251	8,0%	108	7,9%	359	8,0%
GA	12	,4%	6	,4%	18	,4%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

3.5.1 Gemiddelde : een 6 voor slaap, kan beter !

	Mediapoll	Trends TOP	Total
	Mean	Mean	Mean
Hoe tevreden was u de laatste 14 dagen over uw slaap, op een schaal van 0 tot 10 (0=helemaal niet tevreden tot 10 = heel tevreden)	6,6	6,3	6,5

3.5.2 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll)

	Actief		Niet-actief	
	N	%	N	%
0	36	1,6%	23	2,6%
1	29	1,3%	15	1,7%
2	63	2,8%	22	2,5%
3	129	5,7%	42	4,8%
4	137	6,1%	51	5,8%
5	238	10,6%	106	12,0%
6	287	12,8%	99	11,2%
7	468	20,9%	127	14,4%
8	436	19,4%	174	19,7%
9	263	11,7%	125	14,2%
10	155	6,9%	91	10,3%
GA	3	,1%	8	,9%
Total	2244	100%	883	100%

3.5.3 Beroep (basis = Mediapoll)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0	8	1,6%	18	1,5%	3	2,2%	3	1,0%	3	1,1%	13	2,4%
1	7	1,4%	14	1,1%	4	2,9%	3	1,0%	6	2,2%	6	1,1%
2	15	3,0%	33	2,7%	4	2,9%	11	3,6%	7	2,6%	12	2,2%
3	23	4,5%	76	6,2%	6	4,3%	17	5,5%	15	5,6%	24	4,4%
4	32	6,3%	74	6,0%	13	9,4%	13	4,2%	17	6,3%	31	5,7%
5	48	9,4%	126	10,2%	17	12,2%	34	11,0%	34	12,6%	61	11,2%
6	70	13,8%	161	13,1%	12	8,6%	39	12,6%	43	15,9%	51	9,4%
7	110	21,7%	266	21,6%	24	17,3%	62	20,1%	40	14,8%	80	14,7%
8	80	15,7%	255	20,7%	32	23,0%	62	20,1%	61	22,6%	100	18,4%
9	68	13,4%	143	11,6%	14	10,1%	31	10,0%	30	11,1%	86	15,8%
10	47	9,3%	63	5,1%	10	7,2%	33	10,7%	14	5,2%	73	13,4%
GA	0	,0%	2	,2%	0	,0%	1	,3%	0	,0%	6	1,1%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.5.4 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
0	35	1,8%	63	2,6%
1	25	1,3%	40	1,7%
2	47	2,4%	83	3,5%
3	121	6,1%	134	5,6%
4	135	6,8%	138	5,7%
5	198	9,9%	282	11,7%
6	294	14,7%	275	11,4%
7	435	21,8%	387	16,1%
8	392	19,6%	430	17,9%
9	207	10,4%	323	13,4%
10	109	5,5%	234	9,7%

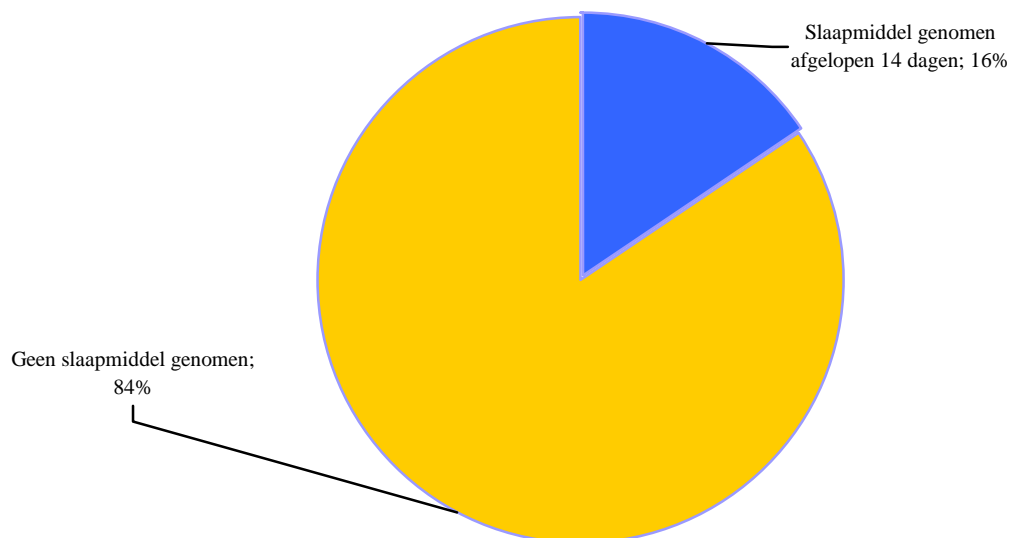
GA	2	,1%	13	,5%
Total	2000	100%	2402	100%

3.5.5 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
0	61	2,2%	39	2,3%
1	40	1,4%	27	1,6%
2	71	2,5%	62	3,7%
3	159	5,6%	99	6,0%
4	170	6,0%	111	6,7%
5	294	10,4%	200	12,0%
6	352	12,5%	225	13,5%
7	512	18,2%	321	19,3%
8	537	19,0%	299	18,0%
9	362	12,8%	170	10,2%
10	250	8,9%	106	6,4%
GA	12	,4%	4	,2%
Total	2820	100%	1663	100%

3.6 Heeft u de voorbije 14 dagen een middel genomen om te kunnen (in)slapen of uw slaap te verbeteren?

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
Neen	2669	84,7%	1125	82,6%	3794	84,1%
Ja	471	15,0%	228	16,7%	699	15,5%
GA	10	,3%	9	,7%	19	,4%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%



16% van de respondenten heeft de afgelopen 14 dagen minimal 1 keer zijn heil gezocht in een slaapmiddel om tot rust te komen. 5% neemt zelfs dagelijks een middel.

3.6.1 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%
Neen	1941	86,5%	709	80,3%	2650	84,7%
Ja	297	13,2%	170	19,3%	467	14,9%
GA	6	,3%	4	,5%	10	,3%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.6.2 Beroep (basis = MEdiapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Neen	430	84,6%	1079	87,7%	123	88,5%	261	84,5%	227	84,1%	431	79,4%
Ja	77	15,2%	149	12,1%	16	11,5%	46	14,9%	43	15,9%	108	19,9%
GA	1	,2%	3	,2%	0	,0%	2	,6%	0	,0%	4	,7%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.6.3 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
Neen	2410	85,5%	1362	81,9%
Ja	401	14,2%	291	17,5%
GA	9	,3%	10	,6%
Total	2820	100%	1663	100%

3.6.4 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
Neen	1794	89,7%	1916	79,8%
Ja	202	10,1%	474	19,7%
GA	4	,2%	12	,5%
Total	2000	100%	2402	100%

3.7 Hoeveel keer heeft u de voorbije 14 dagen een middel genomen om te kunnen (in)slapen of uw slaap te verbeteren?

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	38	1,2%	21	1,5%	59	1,3%
1 op 14	41	1,3%	12	,9%	53	1,2%
2 op 14	60	1,9%	33	2,4%	93	2,1%
3 op 14	29	,9%	21	1,5%	50	1,1%
4 op 14	34	1,1%	16	1,2%	50	1,1%
5 op 14	18	,6%	14	1,0%	32	,7%
6 op 14	14	,4%	5	,4%	19	,4%
7 op 14	21	,7%	10	,7%	31	,7%

8 op 14	4	,1%	7	,5%	11	,2%
9 op 14	5	,2%	1	,1%	6	,1%
10 op 14	22	,7%	12	,9%	34	,8%
11 op 14	3	,1%	3	,2%	6	,1%
12 op 14	11	,3%	5	,4%	16	,4%
13 op 14	7	,2%	3	,2%	10	,2%
14 op 14	160	5,1%	63	4,6%	223	4,9%
GA	2683	85,2%	1136	83,4%	3819	84,6%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

3.7.1 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%
0 op 14	28	1,2%	10	1,1%	38	1,2%
1 op 14	28	1,2%	13	1,5%	41	1,3%
2 op 14	40	1,8%	20	2,3%	60	1,9%
3 op 14	21	,9%	7	,8%	28	,9%
4 op 14	25	1,1%	9	1,0%	34	1,1%
5 op 14	12	,5%	6	,7%	18	,6%
6 op 14	12	,5%	2	,2%	14	,4%
7 op 14	16	,7%	5	,6%	21	,7%
8 op 14	3	,1%	1	,1%	4	,1%
9 op 14	5	,2%	0	,0%	5	,2%
10 op 14	13	,6%	9	1,0%	22	,7%
11 op 14	2	,1%	1	,1%	3	,1%
12 op 14	4	,2%	7	,8%	11	,4%
13 op 14	4	,2%	3	,3%	7	,2%
14 op 14	83	3,7%	74	8,4%	157	5,0%
GA	1948	86,8%	716	81,1%	2664	85,2%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.7.2 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 op 14	8	1,6%	13	1,1%	3	2,2%	4	1,3%	6	2,2%	3	,6%
1 op 14	7	1,4%	12	1,0%	4	2,9%	5	1,6%	3	1,1%	10	1,8%
2 op 14	14	2,8%	16	1,3%	3	2,2%	5	1,6%	4	1,5%	15	2,8%
3 op 14	4	,8%	9	,7%	1	,7%	6	1,9%	1	,4%	6	1,1%
4 op 14	6	1,2%	14	1,1%	0	,0%	4	1,3%	3	1,1%	6	1,1%
5 op 14	4	,8%	6	,5%	0	,0%	2	,6%	1	,4%	5	,9%
6 op 14	6	1,2%	6	,5%	0	,0%	0	,0%	1	,4%	0	,0%
7 op 14	3	,6%	10	,8%	1	,7%	1	,3%	4	1,5%	1	,2%
8 op 14	1	,2%	1	,1%	0	,0%	1	,3%	0	,0%	1	,2%
9 op 14	1	,2%	4	,3%	0	,0%	0	,0%	0	,0%	0	,0%
10 op 14	3	,6%	8	,6%	0	,0%	2	,6%	2	,7%	6	1,1%
11 op 14	1	,2%	1	,1%	0	,0%	0	,0%	0	,0%	1	,2%
12 op 14	1	,2%	1	,1%	0	,0%	2	,6%	0	,0%	6	1,1%
13 op 14	0	,0%	4	,3%	0	,0%	0	,0%	1	,4%	1	,2%
14 op 14	17	3,3%	46	3,7%	4	2,9%	13	4,2%	15	5,6%	46	8,5%
GA	432	85,0%	1080	87,7%	123	88,5%	264	85,4%	229	84,8%	436	80,3%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.7.3 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
0 op 14	33	1,2%	26	1,6%
1 op 14	33	1,2%	18	1,1%
2 op 14	50	1,8%	43	2,6%
3 op 14	30	1,1%	20	1,2%
4 op 14	24	,9%	26	1,6%
5 op 14	18	,6%	14	,8%
6 op 14	12	,4%	7	,4%
7 op 14	17	,6%	14	,8%
8 op 14	8	,3%	3	,2%
9 op 14	2	,1%	4	,2%
10 op 14	15	,5%	19	1,1%
11 op 14	5	,2%	1	,1%
12 op 14	14	,5%	2	,1%
13 op 14	6	,2%	4	,2%
14 op 14	127	4,5%	92	5,5%
GA	2426	86,0%	1370	82,4%
Total	2820	100%	1663	100%

3.7.4 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
0 op 14	29	1,5%	27	1,1%
1 op 14	13	,7%	37	1,5%
2 op 14	34	1,7%	56	2,3%
3 op 14	19	1,0%	30	1,2%
4 op 14	16	,8%	33	1,4%
5 op 14	10	,5%	21	,9%
6 op 14	8	,4%	11	,5%
7 op 14	5	,3%	25	1,0%
8 op 14	1	,1%	10	,4%
9 op 14	2	,1%	3	,1%
10 op 14	7	,4%	27	1,1%
11 op 14	1	,1%	5	,2%
12 op 14	3	,2%	13	,5%
13 op 14	2	,1%	7	,3%
14 op 14	54	2,7%	162	6,7%
GA	1796	89,8%	1935	80,6%
Total	2000	100%	2402	100%

3.8 Welk middel?

Stilnoct/ STILNOCT/ stillnoct/ Stillnoct/ stillnoct (1/2)/ Stillnoct 1/2 pil/ stiloc/ stilnoct/ stilnoct/ stilnox (of zoiets)/ + Stilnoct de te/ stiloc (half)/ Still noct/ stillnoct/
 Zolpidem/1/2 solpidem /1/2 Zolpidem/1/2 zolpidem EG/ ZOLPIDEM/ Zolpidem 1/2 tabletje/ zolpidem / Zolpidem / Zolpidem/ Zolpidan-ratiopharm 10 mg/ Zolpidem 10 mg > 1/2/ zolpidem 10mg/ Zolpidem 10mg/ zolpiden/ zolpidem/ zolpidem/ Zolpidem EG/ Een half tablet Zolpiden/ zolpyden/
 Trazolan/ tranzolan (half) / tranzolan 150 mgr / TRAZOLAN/ TRAZOLAN / trazolan/ Trazolan100 : 1/3/ trazollan/ minimum dosis trazolan vlak voor slapen/ trazolan/

67

44

40

Lormetazepam/ Lormetazepam / Lormetazepan EG/ lormezetapan/ Lormtazepam/ lorometazepam/ lormtazepam / Lormetazepam 1 mg/ Lormetazepam EG/ Lormetazepam EG 1mg/ Lormetazepan 2 mg/ Lormetazepam 1 mg / Lorametazepam 2mg/ LORAZEPAM/ Lorazepam 1 mg/ Lorazepam eg (0,5 mg)/ lorazepan/ Lorametazepam/ Lorazepam/	34
Sedinal/ Sedinaldruppels/ sedinal/ SEDINAL PLUS/ Sedinal Plus/ sedinal plus/ sedinal (homeop)/ Sdinal/ Sedinal/ xanax	22
LORAMED/ loramet/ Loramet/ Loramet 2 mg/ loramet/1/2 loramet 1 mg/ Loramed/ lormeta/ Loramed/ loramet 2mg//	16
Alcohol/ Leffe/2 x Brugse Tripel/avond/ geen medicamenten, alleen een whisky/ glas wijn/ Deux verres de Bordeaux rouge/	15
Kalms Kruidenmengsel (hop-valeriaa/ kruidvat valerian/ Valeriaan/ valerian/ Valeriaan/ valeriaan-druppels/ Valriane/ Valeriana (comprim achat dans le De/ Valerial 500/	15
Temesta (calmant)/ Temesta 0.5mg/ temesta 2,5/ Temesta 2,5/ temesta/ TEMESTA/ temesta/	12
Dafalgan 0,5 mg/ dafalgan bruis / dafalgan/ dafalgan / Dafalgan/ dafalgan 1g/ dafalgan /dafalgan met codene/	10
Dormonoc/ DORMONOC/ Dormonoc 1/ Dormonoc/ Dorminoct 2 1/4 tablet/1/4 de dormonoc 1mg//	10
Lexotan 1,5mg/ lexotan 3 mg/ Lexotan 6mg(1/2)/ Lexothan/ lexotan 1 maal/ lexotan/	10
Lysanzia/ lysanzia/ lisanzia/ Lysanzia/	10
Melantoine/ Melatonine/ melatonine / melatonine 3mg om makkelijker in te/ Melatonine Magnesium 400 mg/ Melatonine Hyperiplant (St.-Janskr/ melatonine/ mlatonone 22h0/	10
STAURODORM/ staurodorm/ Staurodorm (1/4)/ Staurodorm/	10
Clozan/ clozan 5 mgr/1/2de clozan 5 mg/	9
DORMIPLANT/ Dormiplant/ Dormiplant	9
immovane(een half tablet)/ immovane/ imovan/ Imovane 7,5mg/ imovane	9
Serenase/ SERENASE/	9
Alprazolam/ alprozolam/ alprazolam eg – myolastan/ Alprozolam SedaDay/ aprozalam/ alpraz 0,50 mg/	8
Lendormin/ lendormir/ Lendormen/	8
Noctamid 2mg/ noctamid/ Noctamid/	8
Homopathie car je suis enceinte (Qu/ homeopathische inslaapdragees op ba/ Homopathie/ produits homopathiques/ Somnifres homopathiques mais comme/	7
Rivotril/ ribotril/ Rivotril/ rivotril in het kader van de behand/ rivotril / rivotril/	7
kruidenthee dr Ernst 5 re/ Lindethee en Melissa van Soria nr22/ nu thee (zonnatura)/ th de relaxation/ KRUIDEN	6
Doclormeta/ Doclormeta/ Doclormeta 2/ doclormeta/	5
Doctrazodone 50/ doctrazodone/ doctrazodone	5
Nestrolan/ Nestrolan/ Nestrolan/	5
Rdomex/ redomex/ Redomex/ Redomex/	5
Sonata/ sonata/ sonata/	5
Zopiclone/ zopiclone (wit product van imovane)/ Zopiclone EG 75 mg/ ZOPLICLONE EG (IMOVANE)/ zopiclone/ anxiolitique	5
base de plantes, prpar par mon pha/ Bernacalm op basis van kruiden/ plantes	4
Bromazepam	4
Cannabis/ weed/ JOINT	4
Seroquel/ seroquel 200mgr/	4
Valdispert	4
anti dpresseur (Redomex- rivotril)/ CALMANT/ kalmeringsmiddel/	3
docalproza	3
Halcion/ halcion 0,25/ halcion 2 X 0,25/	3
Metatop/ METATOP/ Metatrop/	3
Myolastan/ MYOLASTAN (last van bruxisme)/	3
Remergon/ Remergon/ remergon (antidepressiva)/	3
SERESTA/ Serestat (1/2)/	3
Acton 2mg/ akton	2
Beademingsapparaat voor apneu/ CPAP-apparaat	2
dominal	2
donormyl (franais)	2
HI eenvoudig n efficiënt: oordopjes!/ oordoppen/	2

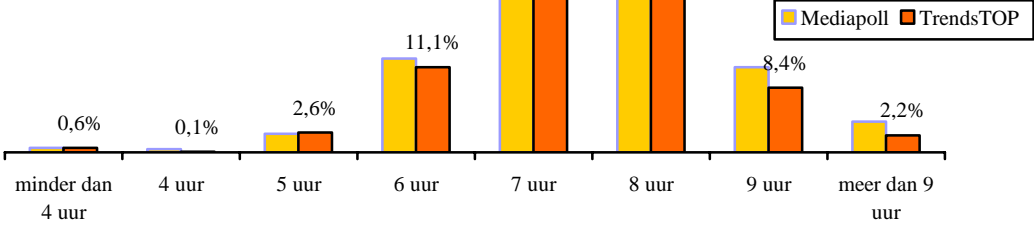
Lozaretop	2
Nachtrust (Kruidvat)/ Nachtrust extra met Melatonine/	2
ontstekingswerend middel/ pijnstiller (ontstekingswerend) :/	2
sipralexa	2
Slaappil/ SOMNIFERE	2
stilaze	2
theralene druppels/ Thralne (gouttes)/	2
tranxene 5 mg/ Tranxne/	2
valium	2
2 medicaments trs lgers	1
Aspgic,	1
asprine	1
antistam	1
Atarax	1
BENZODIA	1
BROMIDERM	1
bromidium	1
brutazolam	1
Brufen F	1
cigarette	1
codine valium	1
contramal , tradonal ,	1
Diazepam 10 mg	1
doc loraze 2.5 mg	1
DOCBROMAZEPAN	1
DOCPARACOD	1
dormesan	1
dormipac	1
etumine	1
Dormixx	1
flanutrazeperan	1
Flunitrazeperan EG	1
Gaviscon	1
geen	1
hypnotique PAS DE P	1
iets van mijn vrouw	1
J'utilise une CPAP	1
Lecture	1
Le yoga	1
magistrale bereiding	1
magnesium	1
masque oxygene, sipap	1
mogadon, 1 quart	1
Niteworks van Herbalife (2x genomen	1
noctis (ortis)	1
Nuicalm	1
Nustasium	1
paracetamol	1
pijnstiller tramadol retard 100 mg	1
prefereer ik niet te zeggen	1
primerose(kruidentablet)	1

quetiapine	1
relaxine	1
s"tisane ""Good Night""	1
sanex - - siesta	1
Seda Night	1
Seriane - Bromazipan	1
serlain	1
sirop pour la toux ephedrine etc...	1
Sleepy Z (getachyoniseerde melatoni	1
Snoreeze	1
sotalex	1
stealnokt 1 maal	1
stickie	1
TEGRETOL CR200	1
touristil	1
transolane	1
Tryptosy	1
Vigiten 1mg	1
WARME SOJADRANK IN DE AVOND OF NACH	1
xantax	1
Zaditen = antihistamine, hoofdoel	1
Zipiclone	1
Pantazol	1
passiflo	1
plantes	1
relaxmax	1
Sanoform	1

3.9 Hoeveel uren slaap heeft u nodig om zich 's morgens fit te voelen?

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
minder dan 4 uur	19	,6%	8	,6%	27	,6%
4 uur	13	,4%	2	,1%	15	,3%
5 uur	76	2,4%	35	2,6%	111	2,5%
6 uur	383	12,2%	151	11,1%	534	11,8%
7 uur	927	29,4%	446	32,7%	1373	30,4%
8 uur	1252	39,7%	574	42,1%	1826	40,5%
9 uur	349	11,1%	115	8,4%	464	10,3%
meer dan 9 uur	126	4,0%	30	2,2%	156	3,5%
GA	5	,2%	1	,1%	6	,1%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

Hoeveel uren slaap nodig om 's morgens fit te voelen



3.9.1 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief	
	N	%	N	%
GA	4	,2%	1	,1%
minder dan 4 uur	14	,6%	5	,6%
4 uur	6	,3%	7	,8%
5 uur	50	2,2%	24	2,7%
6 uur	266	11,9%	115	13,0%
7 uur	672	29,9%	249	28,2%
8 uur	910	40,6%	331	37,5%
9 uur	242	10,8%	107	12,1%
meer dan 9 uur	80	3,6%	44	5,0%
Total	2244	100%	883	100%

3.9.2 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
GA	0	,0%	4	,3%	0	,0%	0	,0%	0	,0%	1	,2%
minder dan 4 uur	2	,4%	9	,7%	1	,7%	1	,3%	3	1,1%	2	,4%
4 uur	0	,0%	2	,2%	1	,7%	3	1,0%	3	1,1%	4	,7%
5 uur	10	2,0%	20	1,6%	7	5,0%	11	3,6%	4	1,5%	19	3,5%
6 uur	75	14,8%	116	9,4%	30	21,6%	39	12,6%	27	10,0%	81	14,9%
7 uur	169	33,3%	345	28,0%	48	34,5%	97	31,4%	52	19,3%	184	33,9%
8 uur	211	41,5%	520	42,2%	39	28,1%	116	37,5%	116	43,0%	188	34,6%
9 uur	32	6,3%	165	13,4%	9	6,5%	30	9,7%	43	15,9%	52	9,6%
meer dan 9 uur	9	1,8%	50	4,1%	4	2,9%	12	3,9%	22	8,1%	12	2,2%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.9.3 Geslacht : !!!!!!!

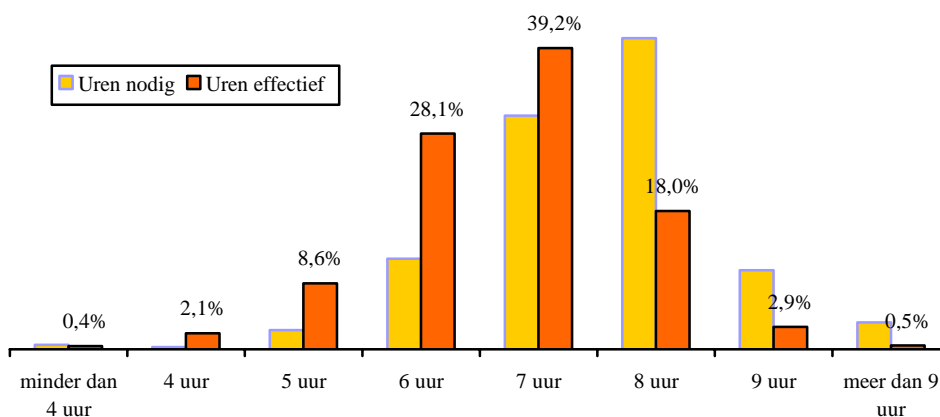
	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
GA	4	,1%	2	,1%
minder dan 4 uur	16	,6%	11	,7%
4 uur	12	,4%	2	,1%
5 uur	94	3,3%	15	,9%
6 uur	432	15,3%	99	6,0%
7 uur	986	35,0%	378	22,7%
8 uur	1012	35,9%	803	48,3%
9 uur	203	7,2%	261	15,7%
meer dan 9 uur	61	2,2%	92	5,5%
Total	2820	100%	1663	100%

3.9.4 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
GA	3	,2%	3	,1%
minder dan 4 uur	12	,6%	13	,5%
4 uur	7	,4%	7	,3%
5 uur	27	1,4%	78	3,2%
6 uur	171	8,6%	348	14,5%
7 uur	529	26,5%	816	34,0%
8 uur	870	43,5%	907	37,8%
9 uur	284	14,2%	173	7,2%
meer dan 9 uur	97	4,9%	57	2,4%
Total	2000	100%	2402	100%

3.10 Hoe lang slaapt u gemiddeld per nacht tijdens een normale werkweek

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
minder dan 4 uur	12	,4%	6	,4%	18	,4%
4 uur	62	2,0%	33	2,4%	95	2,1%
5 uur	261	8,3%	128	9,4%	389	8,6%
6 uur	836	26,5%	431	31,6%	1267	28,1%
7 uur	1214	38,5%	554	40,7%	1768	39,2%
8 uur	625	19,8%	185	13,6%	810	18,0%
9 uur	109	3,5%	22	1,6%	131	2,9%
meer dan 9 uur	23	,7%	1	,1%	24	,5%
GA	8	,3%	2	,1%	10	,2%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%



Ziehier de reden waarom men vermoeid opstaat...

3.10.1 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%

minder dan 4 uur	9	,4%	3	,3%	12	,4%
4 uur	40	1,8%	19	2,2%	59	1,9%
5 uur	198	8,8%	60	6,8%	258	8,3%
6 uur	648	28,9%	184	20,8%	832	26,6%
7 uur	903	40,2%	305	34,5%	1208	38,6%
8 uur	389	17,3%	231	26,2%	620	19,8%
9 uur	45	2,0%	62	7,0%	107	3,4%
meer dan 9 uur	7	,3%	16	1,8%	23	,7%
GA	5	,2%	3	,3%	8	,3%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.10.2 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
minder dan 4 uur	1	,2%	3	,2%	2	1,4%	2	,6%	0	,0%	1	,2%
4 uur	8	1,6%	19	1,5%	3	2,2%	5	1,6%	7	2,6%	9	1,7%
5 uur	41	8,1%	99	8,0%	24	17,3%	29	9,4%	19	7,0%	33	6,1%
6 uur	164	32,3%	333	27,1%	51	36,7%	82	26,5%	61	22,6%	110	20,3%
7 uur	212	41,7%	518	42,1%	38	27,3%	119	38,5%	92	34,1%	199	36,6%
8 uur	75	14,8%	222	18,0%	19	13,7%	65	21,0%	65	24,1%	150	27,6%
9 uur	6	1,2%	31	2,5%	2	1,4%	3	1,0%	19	7,0%	33	6,1%
meer dan 9 uur	0	,0%	3	,2%	0	,0%	3	1,0%	7	2,6%	5	,9%
GA	1	,2%	3	,2%	0	,0%	1	,3%	0	,0%	3	,6%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.10.3 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
minder dan 4 uur	15	,5%	3	,2%
4 uur	55	2,0%	38	2,3%
5 uur	265	9,4%	121	7,3%
6 uur	851	30,2%	408	24,5%
7 uur	1086	38,5%	672	40,4%
8 uur	467	16,6%	339	20,4%
9 uur	63	2,2%	66	4,0%
meer dan 9 uur	11	,4%	13	,8%
GA	7	,2%	3	,2%
Total	2820	100%	1663	100%

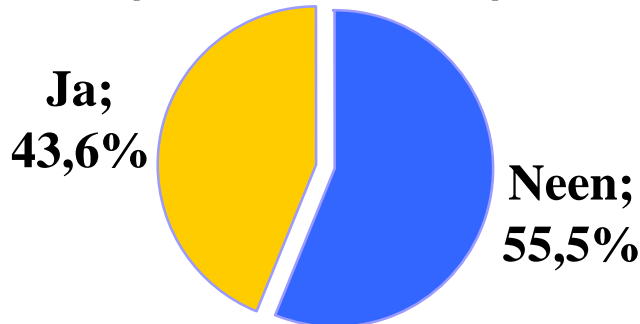
3.10.4 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
minder dan 4 uur	9	,5%	8	,3%
4 uur	23	1,2%	65	2,7%
5 uur	148	7,4%	230	9,6%
6 uur	539	27,0%	697	29,0%
7 uur	853	42,7%	871	36,3%
8 uur	362	18,1%	435	18,1%
9 uur	56	2,8%	72	3,0%
meer dan 9 uur	8	,4%	16	,7%
GA	2	,1%	8	,3%
Total	2000	100%	2402	100%

3.11 Vindt u zelf dat u voldoende slaapt?

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
Neen	1569	49,8%	756	55,5%	2325	51,5%
Ja	1564	49,7%	594	43,6%	2158	47,8%
GA	17	,5%	12	,9%	29	,6%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

Top Trends : vindt u dat u voldoende slaapt?



3.11.1 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten) : !!!!!

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%
Neen	1250	55,7%	303	34,3%	1553	49,7%
Ja	984	43,9%	573	64,9%	1557	49,8%
GA	10	,4%	7	,8%	17	,5%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.11.2 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Neen	278	54,7%	711	57,8%	74	53,2%	146	47,2%	118	43,7%	154	28,4%
Ja	229	45,1%	514	41,8%	64	46,0%	161	52,1%	150	55,6%	384	70,7%
GA	1	,2%	6	,5%	1	,7%	2	,6%	2	,7%	5	,9%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.11.3 Geslacht: !!!!!!!

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
Neen	1360	48,2%	946	56,9%
Ja	1446	51,3%	702	42,2%
GA	14	,5%	15	,9%
Total	2820	100%	1663	100%

3.11.4 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
Neen	1173	58,7%	1088	45,3%
Ja	821	41,1%	1291	53,7%
GA	6	,3%	23	1,0%
Total	2000	100%	2402	100%

3.12 Heeft u ooit een dokter geraadpleegd ivm slaapstoornissen?

	Mediapoll		Trends TOP		Total	
	N	%	N	%	N	%
Neen	2475	78,6%	1048	76,9%	3523	78,1%
Ja, mijn huisarts	461	14,6%	235	17,3%	696	15,4%
Ja, een andere arts	87	2,8%	39	2,9%	126	2,8%
Ja, een psychiater	66	2,1%	16	1,2%	82	1,8%
Ja, een neuroloog	48	1,5%	20	1,5%	68	1,5%
GA	13	,4%	4	,3%	17	,4%
Total	3150	100%	1362	100%	4512	100%

1 op 5 respondenten heeft al ooit een dokter geraadpleegd ivm slaapstoornissen !

3.12.1 Actieven vs inactieven (basis = Mediapoll-respondenten)

	Actief		Niet-actief		Total	
	N	%	N	%	N	%
Neen	1801	80,3%	658	74,5%	2459	78,6%
Ja, mijn huisarts	301	13,4%	154	17,4%	455	14,6%
Ja, een andere arts	63	2,8%	24	2,7%	87	2,8%
Ja, een psychiater	40	1,8%	25	2,8%	65	2,1%
Ja, een neuroloog	31	1,4%	17	1,9%	48	1,5%
GA	8	,4%	5	,6%	13	,4%
Total	2244	100%	883	100%	3127	100%

3.12.2 Beroep (basis = Mediapoll-respondenten)

	kader		bedienden		arbeider		zelfst/vrij beroep		huisvr+student+werkloos		gepensioneerd	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Neen	412	81,1%	974	79,1%	111	79,9%	258	83,5%	216	80,0%	399	73,5%
Ja, mijn huisarts	55	10,8%	185	15,0%	20	14,4%	34	11,0%	40	14,8%	98	18,0%
Ja, een andere arts	20	3,9%	29	2,4%	3	2,2%	8	2,6%	4	1,5%	13	2,4%
Ja, een psychiater	8	1,6%	23	1,9%	2	1,4%	6	1,9%	9	3,3%	13	2,4%
Ja, een neuroloog	12	2,4%	14	1,1%	2	1,4%	3	1,0%	1	,4%	15	2,8%
GA	1	,2%	6	,5%	1	,7%	0	,0%	0	,0%	5	,9%
Total	508	100%	1231	100%	139	100%	309	100%	270	100%	543	100%

3.12.3 Geslacht

	Een man		Een vrouw	
	N	%	N	%
Neen	2253	79,9%	1251	75,2%
Ja, mijn huisarts	383	13,6%	308	18,5%
Ja, een andere arts	86	3,0%	39	2,3%
Ja, een psychiater	39	1,4%	40	2,4%
Ja, een neuroloog	48	1,7%	19	1,1%

GA	11	,4%	6	,4%
Total	2820	100%	1663	100%

3.12.4 Leeftijd

	-45		+45	
	N	%	N	%
Neen	1690	84,5%	1754	73,0%
Ja, mijn huisarts	213	10,7%	462	19,2%
Ja, een andere arts	44	2,2%	79	3,3%
Ja, een psychiater	30	1,5%	50	2,1%
Ja, een neureoloog	17	,9%	47	2,0%
GA	6	,3%	10	,4%
Total	2000	100%	2402	100%

3.13 Supplementaire kruisingen :

		Vindt u zelf dat u voldoende slaapt?					
		Neen			Ja		
		N	%	Row N %	N	%	Row N %
Hoe lang slaapt u gemiddeld per nacht tijdens een normale werkweek	minder dan 4 uur	17	,7%	94,4%	1	,0%	5,6%
	4 uur	87	3,7%	91,6%	8	,4%	8,4%
	5 uur	329	14,2%	85,2%	57	2,6%	14,8%
	6 uur	919	39,5%	73,1%	338	15,7%	26,9%
	7 uur	795	34,2%	45,2%	965	44,7%	54,8%
	8 uur	152	6,5%	18,9%	653	30,3%	81,1%
	9 uur	18	,8%	13,7%	113	5,2%	86,3%
	meer dan 9 uur	4	,2%	16,7%	20	,9%	83,3%
	GA	4	,2%	57,1%	3	,1%	42,9%
	Total	2325	100,0%	51,9%	2158	100,0%	48,1%

		Vindt u zelf dat u voldoende slaapt?					
		Neen			Ja		
		N	%	Row N %	N	%	Row N %
Hoeveel uren slaap heeft u nodig om zich 's morgens fit te voelen?	minder dan 4 uur	13	,6%	48,1%	14	,6%	51,9%
	4 uur	7	,3%	46,7%	8	,4%	53,3%
	5 uur	46	2,0%	41,8%	64	3,0%	58,2%
	6 uur	218	9,4%	41,2%	311	14,4%	58,8%
	7 uur	610	26,2%	44,7%	755	35,0%	55,3%
	8 uur	1029	44,3%	56,7%	787	36,5%	43,3%
	9 uur	289	12,4%	62,7%	172	8,0%	37,3%
	meer dan 9 uur	110	4,7%	70,5%	46	2,1%	29,5%
	GA	3	,1%	75,0%	1	,0%	25,0%
	Total	2325	100,0%	51,9%	2158	100,0%	48,1%

		Vindt u zelf dat u voldoende slaapt?							
		Neen				Ja			
		Mediapoll		Trends TOP		Mediapoll		Trends TOP	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Hoe lang slaapt u gemiddeld per nacht tijdens een normale werkweek	minder dan 4 uur	12	,8%	5	,7%	0	,0%	1	,2%
	4 uur	55	3,5%	32	4,2%	7	,4%	1	,2%
	5 uur	219	14,0%	110	14,6%	40	2,6%	17	2,9%
	6 uur	593	37,8%	326	43,1%	238	15,2%	100	16,8%
	7 uur	547	34,9%	248	32,8%	662	42,3%	303	51,0%
	8 uur	121	7,7%	31	4,1%	501	32,0%	152	25,6%
	9 uur	15	1,0%	3	,4%	94	6,0%	19	3,2%
	meer dan 9 uur	4	,3%	0	,0%	19	1,2%	1	,2%
	GA	3	,2%	1	,1%	3	,2%	0	,0%
	Total	1569	100,0%	756	100,0%	1564	100,0%	594	100,0%

		Vindt u zelf dat u voldoende slaapt?							
		Neen				Ja			
		Mediapoll		Trends TOP		Mediapoll		Trends TOP	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Hoeveel uren slaap heeft u nodig om zich 's morgens fit te voelen?	minder dan 4 uur	9	,6%	4	,5%	10	,6%	4	,7%
	4 uur	6	,4%	1	,1%	7	,4%	1	,2%
	5 uur	28	1,8%	18	2,4%	47	3,0%	17	2,9%
	6 uur	161	10,3%	57	7,5%	218	13,9%	93	15,7%
	7 uur	391	24,9%	219	29,0%	532	34,0%	223	37,5%
	8 uur	673	42,9%	356	47,1%	574	36,7%	213	35,9%
	9 uur	209	13,3%	80	10,6%	139	8,9%	33	5,6%
	meer dan 9 uur	89	5,7%	21	2,8%	37	2,4%	9	1,5%
	GA	3	,2%	0	,0%	0	,0%	1	,2%
	Total	1569	100,0%	756	100,0%	1564	100,0%	594	100,0%

		Hoe lang slaapt u gemiddeld per nacht tijdens een normale werkweek																							
		Minder dan 4 uur			4 uur			5 uur			6 uur			7 uur			8 uur			9 uur			meer dan 9 uur		
		N	%	Row %	N	%	Row N %	N	%	Row N %	N	%	Row N %	N	%	Row N %	N	%	Row N %	N	%	Row N %	N	%	Row N %
Hoeveel uren minder dan slaapt u heeft u nodig om zich 's morgen fit te voelen?	minde r dan 4 uur	1	5,6%	3,7%	1	1,1%	3,7%	6	1,5%	22,2%	6	,5%	22,2%	7	,4%	25,9%	5	,6%	18,5%	1	,8%	3,7%	0	,0%	,0%
	4 uur	1	5,6%	6,7%	6	6,3%	40,0%	5	1,3%	33,3%	3	,2%	20,0%	0	,0%	,0%	0	,0%	,0%	0	,0%	,0%	0	,0%	,0%
	5 uur	6	33,3%	5,4%	19	20,0%	17,1%	52	13,4%	46,8%	27	2,1%	24,3%	6	,3%	5,4%	1	,1%	,9%	0	,0%	,0%	0	,0%	,0%
	6 uur	4	22,2%	,7%	29	30,5%	5,4%	95	24,4%	17,8%	297	23,4%	55,6%	99	5,6%	18,5%	10	1,2%	1,9%	0	,0%	,0%	0	,0%	,0%
	7 uur	5	27,8%	,4%	21	22,1%	1,5%	127	32,6%	9,3%	458	36,1%	33,4%	681	38,5%	49,7%	76	9,4%	5,5%	2	1,5%	,1%	1	4,2%	,1%
	8 uur	0	,0%	,0%	18	18,9%	1,0%	87	22,4%	4,8%	416	32,8%	22,8%	767	43,4%	42,0%	508	62,7%	27,8%	29	22,1%	1,6%	1	4,2%	,1%
	9 uur	0	,0%	,0%	1	1,1%	,2%	9	2,3%	1,9%	49	3,9%	10,6%	166	9,4%	35,9%	163	20,1%	35,3%	74	56,5%	16,0%	0	,0%	,0%
	meer dan 9 uur	1	5,6%	,6%	0	,0%	,0%	7	1,8%	4,5%	11	,9%	7,1%	42	2,4%	27,3%	46	5,7%	29,9%	25	19,1%	16,2%	22	91,7%	14,3%
	GA	0	,0%	,0%	0	,0%	,0%	1	,3%	50,0%	0	,0%	,0%	0	,0%	,0%	1	,1%	50,0%	0	,0%	,0%	0	,0%	,0%
	Total	18	100%	,4%	95	100%	2,1%	389	100%	8,6%	1267	100%	28,1%	1768	100%	39,3%	810	100%	18,0%	131	100%	2,9%	24	100%	,5%

3.14 Supplementaire kruisingen : Respondenten die al dan niet de voorbije veertien dagen een middle hebben genomen om te kunnen (in)slapen of slap te verbeteren.

		Ja		Neen	
		N	%	N	%
Hoe tevreden was u de laatste 14 dagen over uw slaap, op een schaal van 0 tot 10 (0=helemaal niet tevreden tot 10 = heel tevreden)	0	41	5,9%	59	1,6%
	1	23	3,3%	45	1,2%
	2	47	6,7%	87	2,3%
	3	90	12,9%	168	4,4%
	4	76	10,9%	204	5,4%
	5	108	15,5%	391	10,3%
	6	99	14,2%	483	12,7%
	7	94	13,4%	738	19,5%
	8	76	10,9%	762	20,1%
	9	30	4,3%	501	13,2%
	10	13	1,9%	344	9,1%
	GA	2	,3%	12	,3%
	Total	699	100,0%	3794	100,0%

		Ja		Neen	
		N	%	N	%
... had u langer dan een halfuur nodig om in te slapen	0 op 14	120	17,2%	1317	34,7%
	1 op 14	70	10,0%	625	16,5%
	2 op 14	79	11,3%	527	13,9%
	3 op 14	54	7,7%	274	7,2%
	4 op 14	40	5,7%	194	5,1%
	5 op 14	44	6,3%	168	4,4%
	6 op 14	27	3,9%	82	2,2%
	7 op 14	45	6,4%	140	3,7%
	8 op 14	22	3,1%	38	1,0%
	9 op 14	16	2,3%	32	,8%
	10 op 14	63	9,0%	132	3,5%
	11 op 14	4	,6%	22	,6%
	12 op 14	18	2,6%	52	1,4%
	13 op 14	8	1,1%	21	,6%
	14 op 14	77	11,0%	135	3,6%
GA	12	1,7%	35	,9%	
Total	699	100,0%	3794	100,0%	

		Ja		Neen	
		N	%	N	%
...werd u te vroeg definitief wakker (niet meer	0 op 14	125	17,9%	1432	37,7%
	1 op 14	68	9,7%	490	12,9%
	2 op 14	57	8,2%	435	11,5%
	3 op 14	54	7,7%	265	7,0%

kunnen inslapen)	4 op 14	49	7,0%	192	5,1%
	5 op 14	49	7,0%	193	5,1%
	6 op 14	17	2,4%	79	2,1%
	7 op 14	38	5,4%	154	4,1%
	8 op 14	22	3,1%	65	1,7%
	9 op 14	19	2,7%	45	1,2%
	10 op 14	68	9,7%	150	4,0%
	11 op 14	16	2,3%	20	,5%
	12 op 14	25	3,6%	63	1,7%
	13 op 14	10	1,4%	25	,7%
	14 op 14	71	10,2%	139	3,7%
	GA	11	1,6%	47	1,2%
	Total	699	100,0%	3794	100,0%

		Ja		Neen	
		N	%	N	%
... voelde u vermoeidheid na het opstaan	0 op 14	59	8,4%	626	16,5%
	1 op 14	33	4,7%	276	7,3%
	2 op 14	42	6,0%	404	10,6%
	3 op 14	32	4,6%	274	7,2%
	4 op 14	41	5,9%	302	8,0%
	5 op 14	52	7,4%	289	7,6%
	6 op 14	29	4,1%	136	3,6%
	7 op 14	75	10,7%	335	8,8%
	8 op 14	24	3,4%	125	3,3%
	9 op 14	21	3,0%	91	2,4%
	10 op 14	65	9,3%	304	8,0%
	11 op 14	13	1,9%	71	1,9%
	12 op 14	38	5,4%	142	3,7%
	13 op 14	19	2,7%	48	1,3%
	14 op 14	134	19,2%	298	7,9%
GA	22	3,1%	73	1,9%	
Total	699	100,0%	3794	100,0%	

		Ja		Neen	
		N	%	N	%
slaperigheid	0 op 14	114	16,3%	941	24,8%
	1 op 14	37	5,3%	405	10,7%
	2 op 14	79	11,3%	528	13,9%
	3 op 14	60	8,6%	326	8,6%
	4 op 14	52	7,4%	262	6,9%
	5 op 14	68	9,7%	269	7,1%
	6 op 14	20	2,9%	122	3,2%
	7 op 14	63	9,0%	258	6,8%
	8 op 14	16	2,3%	86	2,3%
	9 op 14	4	,6%	37	1,0%
	10 op 14	67	9,6%	201	5,3%
11 op 14	6	,9%	23	,6%	

12 op 14	19	2,7%	52	1,4%
13 op 14	4	,6%	14	,4%
14 op 14	67	9,6%	190	5,0%
GA	23	3,3%	80	2,1%
Total	699	100,0%	3794	100,0%

		Ja		Neen	
		N	%	N	%
problemen met aandacht, concentratie, geheugen	0 op 14	118	16,9%	1204	31,7%
	1 op 14	42	6,0%	381	10,0%
	2 op 14	63	9,0%	479	12,6%
	3 op 14	59	8,4%	306	8,1%
	4 op 14	55	7,9%	234	6,2%
	5 op 14	66	9,4%	263	6,9%
	6 op 14	31	4,4%	112	3,0%
	7 op 14	57	8,2%	228	6,0%
	8 op 14	23	3,3%	66	1,7%
	9 op 14	15	2,1%	33	,9%
	10 op 14	51	7,3%	157	4,1%
	11 op 14	3	,4%	16	,4%
	12 op 14	12	1,7%	44	1,2%
	13 op 14	3	,4%	8	,2%
	14 op 14	77	11,0%	150	4,0%
	GA	24	3,4%	113	3,0%
Total	699	100,0%	3794	100,0%	

		Ja		Neen	
		N	%	N	%
humeurigheid, prikkelbaarheid	0 op 14	142	20,3%	1270	33,5%
	1 op 14	49	7,0%	452	11,9%
	2 op 14	86	12,3%	529	13,9%
	3 op 14	74	10,6%	326	8,6%
	4 op 14	40	5,7%	258	6,8%
	5 op 14	65	9,3%	233	6,1%
	6 op 14	25	3,6%	115	3,0%
	7 op 14	58	8,3%	165	4,3%
	8 op 14	20	2,9%	57	1,5%
	9 op 14	9	1,3%	39	1,0%
	10 op 14	46	6,6%	101	2,7%
	11 op 14	2	,3%	15	,4%
	12 op 14	10	1,4%	30	,8%
	13 op 14	8	1,1%	11	,3%
	14 op 14	40	5,7%	73	1,9%
	GA	25	3,6%	120	3,2%
Total	699	100,0%	3794	100,0%	

	Ja	Neen
--	----	------

		N	%	N	%
Hoeveel keer heeft u de voorbije 14 dagen een middel genomen om te kunnen (in)slapen of uw slaap te verbeteren?	0 op 14	58	8,3%	1	,0%
	1 op 14	53	7,6%	0	,0%
	2 op 14	93	13,3%	0	,0%
	3 op 14	48	6,9%	2	,1%
	4 op 14	50	7,2%	0	,0%
	5 op 14	31	4,4%	1	,0%
	6 op 14	19	2,7%	0	,0%
	7 op 14	31	4,4%	0	,0%
	8 op 14	11	1,6%	0	,0%
	9 op 14	6	,9%	0	,0%
	10 op 14	34	4,9%	0	,0%
	11 op 14	6	,9%	0	,0%
	12 op 14	16	2,3%	0	,0%
	13 op 14	10	1,4%	0	,0%
	14 op 14	222	31,8%	1	,0%
	GA	11	1,6%	3789	99,9%
	Total	699	100,0%	3794	100,0%

		Ja		Neen	
		N	%	N	%
Vindt u zelf dat u voldoende slaapt?	Ja	242	34,6%	1905	50,2%
	Neen	450	64,4%	1869	49,3%
	GA	7	1,0%	20	,5%
	Total	699	100,0%	3794	100,0%

		Ja		Neen	
		N	%	N	%
Heeft u ooit een dokter geraadpleegd ivm slaapstoornissen?	Ja, mijn huisarts	329	47,1%	366	9,6%
	Ja, een neureoloog	24	3,4%	44	1,2%
	Ja, een psychiater	45	6,4%	37	1,0%
	Ja, een andere arts	39	5,6%	87	2,3%
	Neen	260	37,2%	3246	85,6%
	GA	2	,3%	14	,4%
	Total	699	100,0%	3794	100,0%