



Slaapproblemen in Nederland

46% van de Nederlanders onderneemt geen actie tegen slaapklachten



SLAAP
KENNIS
CENTRUM

Inhoudsopgave

1. Samenvatting

Overzicht van de meest opvallende resultaten uit het onderzoek

2. Cijfers en statistieken

Gedetailleerde analyse van de slaapkwaliteit in Nederland

3. Klachten en symptomen

Veelvoorkomende slaapproblemen en hun impact

4. Gedragsanalyse

Slaapgewoonten en patronen van Nederlanders

"Slecht slapen sluipt erin. Hoe langer je wacht met ingrijpen, hoe groter de kans dat het je dagelijks functioneren beïnvloedt."

- SlaapFysiotherapeut, Hidde Hulshof

Samenvatting

Slaapomgeving

Bijna alle Nederlanders ervaren slaapklachten, zoals rug- en nekpijn of onrustig slapen. Opvallend is dat de helft van de slecht slapende Nederlanders al zes maanden klachten heeft, maar geen actie onderneemt.

Fysieke Ongemakken

Rug- en nekpijn verstoren vaak 's nachts of 's ochtends de slaap, maar **46%** onderneemt geen actie om dit te verbeteren.

Impact van Stress

Acht op de tien slecht slapende Nederlanders wijt dit aan stress. Na een slechte nacht ervaart **65%** minder concentratie en **45%** slechtere prestaties.

Slaapomgeving

Vier op de tien

Nederlanders slapen te warm, en bijna drie op de tien hebben last van nachtzweeten of schoppen 's nachts de dekens van zich af.

Verrassend Positieve Score

Opvallend genoeg geeft ruim **40%** van de Nederlanders hun slaap een ruime voldoende, vaak een **7 of 8**, ondanks klachten.

Onderzoeksverantwoording

Het Slaapkwaliteitsonderzoek werd uitgevoerd in de periode maart tot en met september 2025 via het platform SlaapKennisCentrum.nl. Respondenten vulden de SlaapKwaliteitScore test in, waarmee hun huidige slaapsituatie in kaart werd gebracht. Op basis van de uitkomsten ontvingen deelnemers persoonlijke aanbevelingen en tips ter verbetering van hun slaap. De steekproef bestaat uit 1664 Nederlandse volwassenen van 18 jaar en ouder.

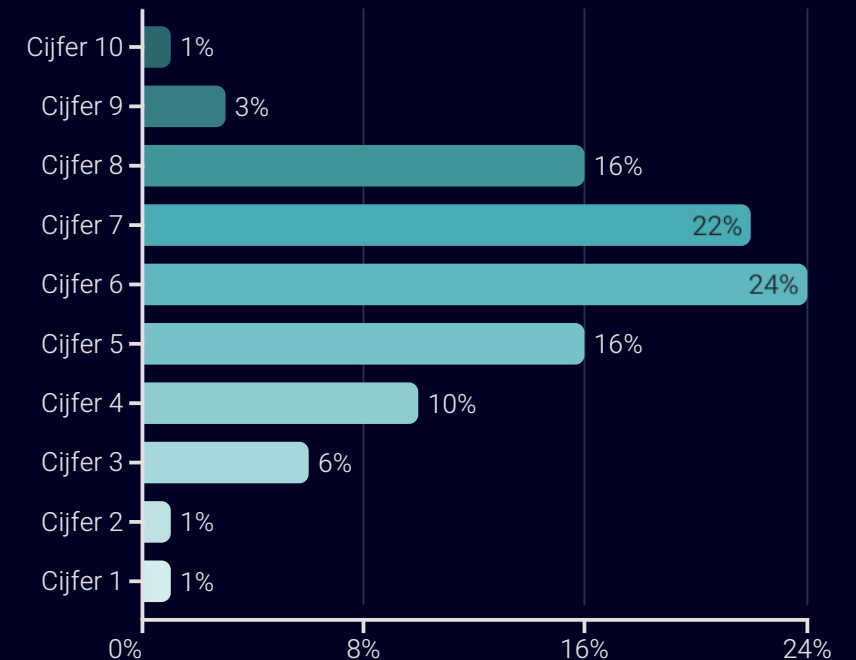
Cijfers en statistieken

Hoe ervaar jij je kwaliteit van slaap?

Uit een recente onderzoek blijkt dat een groot deel van de mensen hun slaapkwaliteit als middelmatig ervaart. Met name de scores **6 en 7** domineren, met respectievelijk **24% en 22%** van de stemmen.

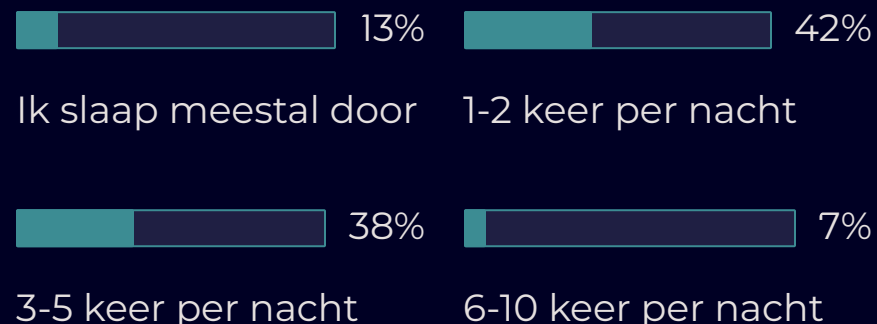
Dit wijst erop dat hoewel velen niet klagen over hun slaap, er zeker ruimte is voor verbetering. Opvallend is dat slechts 1% van de deelnemers hun slaapkwaliteit als perfect beoordeelt (cijfer 10). Daarentegen beoordeelt 18% hun slaap als slecht (cijfer 4 of lager) en geeft nog eens 16% hun slaap slechts een 5.

De meeste deelnemers bevinden zich in de middenmoot, wat suggereert dat factoren zoals stress, leefstijl of slaaphygiëne een betere slaap in de weg staan. Dit benadrukt de noodzaak van meer bewustwording en praktische strategieën om slaapkwaliteit te verbeteren. Het is daarom belangrijk te onderzoeken welke factoren bijdragen aan een goede nachtrust en hoe die structureel kunnen worden toegepast in het dagelijks leven.



Slaappatronen en -ervaringen

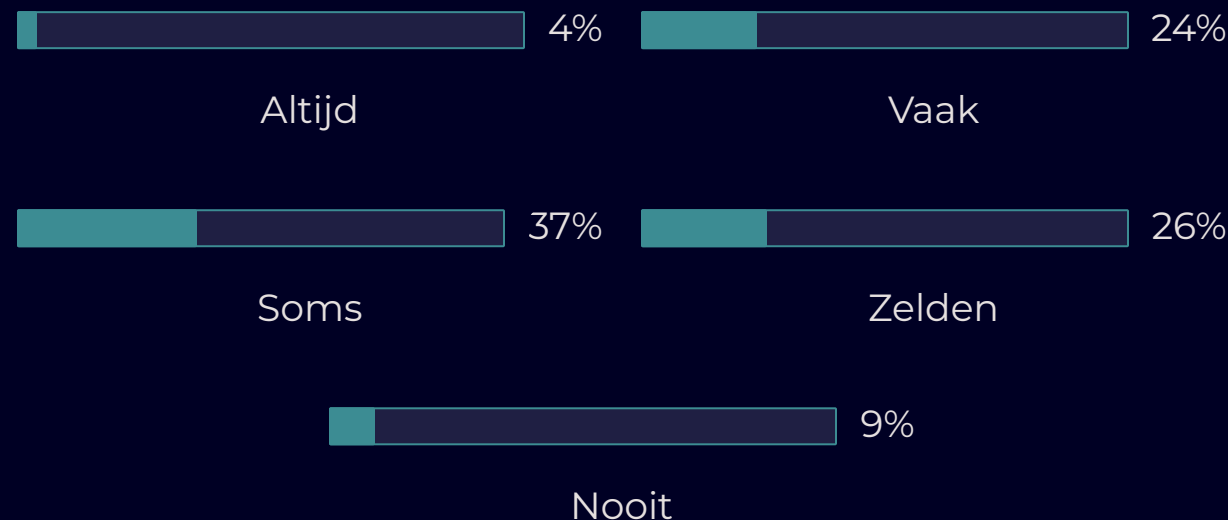
Hoe vaak wordt u wakker per nacht?



Bijna iedereen kent het: 87% van de mensen wordt 's nachts wakker. Voor 38% gebeurt dit drie tot vijf keer, en voor 7% zelfs zes tot tien keer per nacht. Dit benadrukt dat doorslapen niet vanzelfsprekend is.

43% van de respondenten wordt wakker door een gevoel van warmte tijdens de slaap. Dit resultaat kan wijzen op een wijdverspreid probleem met thermische regulatie tijdens de nacht.

Sta je in de ochtend fris en energiek op?

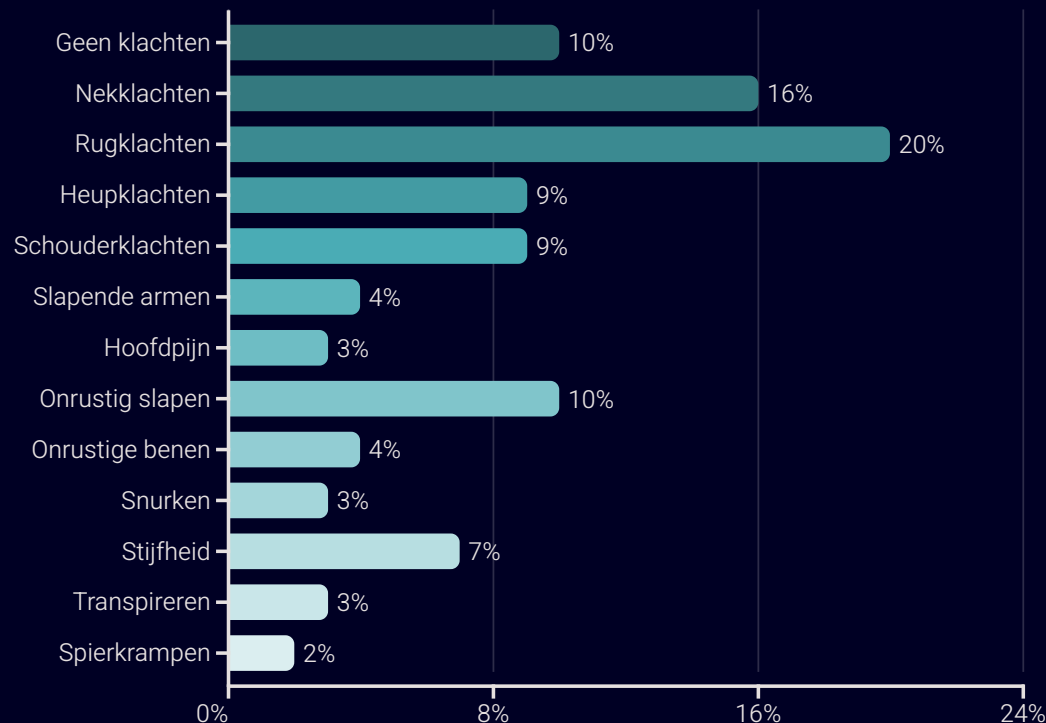


Uit de SlaapKwaliteit Score™ test blijkt dat slechts **4% altijd fris** opstaat, terwijl 24% zich vaak en 37% soms energiek voelt. Daarentegen staat 26% zelden en 9% nooit verkwikt op, wat een verontrustend laag percentage is gezien de belangrijke rol van een goede nachtrust voor ons dagelijks functioneren en welzijn. Deze cijfers wijzen erop dat veel mensen mogelijk kampen met slaapproblemen of slaaptekort.

Klachten en symptomen

Welke klachten ervaar je bij of na het slapen?

90% van de deelnemers ervaart klachten die mogelijk hun slaapkwaliteit beïnvloeden.



Hoelang spelen deze problemen al?

Korter dan 1 maand

7%

1-6 maanden

19%

6-12 maanden

14%

Langer dan een jaar

60%

Bijna twee derde kampt al langer dan een jaar met slaapproblemen, zo blijkt uit dit recente onderzoek. Dit is een alarmerend signaal dat aangeeft hoe langdurig slaapproblemen kunnen zijn. Slechts 7% van de respondenten ervaart deze problemen korter dan een maand, terwijl maar liefst 60% aangeeft dat ze al meer dan een jaar moeite hebben met hun slaapkwaliteit.

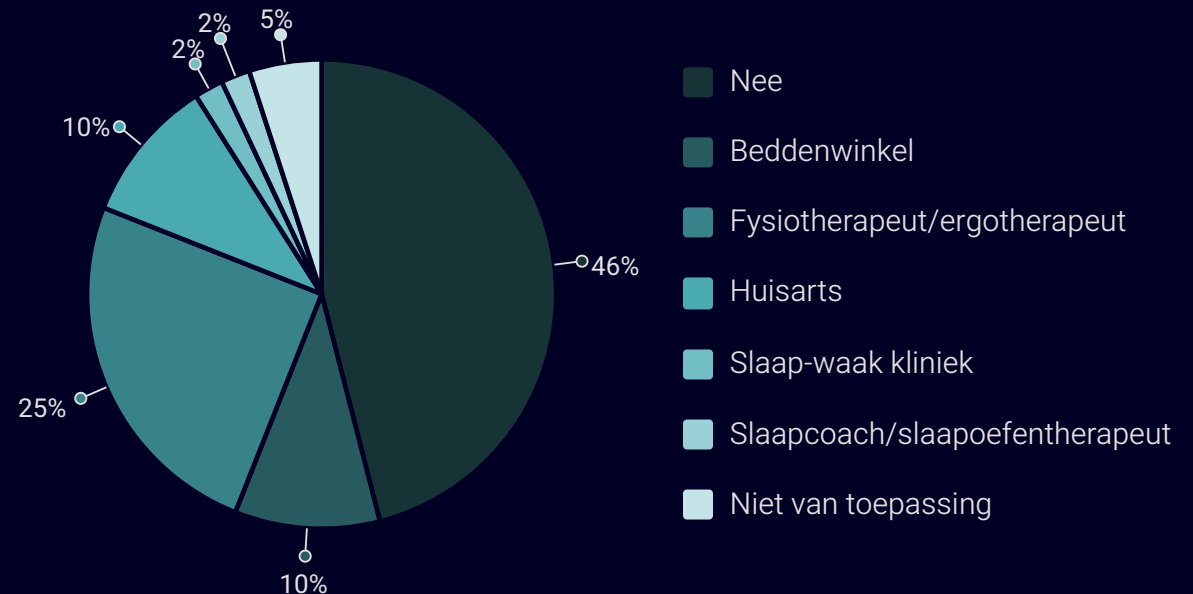
Beïnvloedt stress jou bij het in slaap vallen of gedurende de nacht?

Maar liefst 80% van de respondenten geeft aan dat stress hun slaap soms of vaak verstoort. Voor 47% gebeurt dit af en toe, terwijl 33% vaak last heeft. Deze groep heeft een verhoogd risico op langdurige slaapproblematiek. Stress uit werk en privé beïnvloedt de slaap sterk, wat het belang van effectieve stressmanagement benadrukt.

“We zien een vicieuze cirkel,” zegt Hidde Hulshof. “Stress leidt tot slechter slapen en slecht slapen leidt tot meer stress. Zonder ingrijpen blijft die cirkel gesloten. Met alle gevolgen van dien.”

Heb je al actie ondernomen om jouw slaapklachten te verhelpen?

46% van de respondenten heeft nog geen actie ondernomen om hun slaap te verbeteren. Tegelijkertijd gaat 25% naar een fysio- of ergotherapeut. Slechts enkelen zoeken hulp bij een slaapcoach, slaapoefentherapeut of slaapkliniek. Daarnaast koos 10% voor de huisarts en 10% voor een beddenwinkel, wat het vertrouwen in fysieke oplossingen benadrukt.



Gedragsanalyse van slecht slapende Nederlanders

Gedurende de afgelopen maand, hoe laat bent u gewoonlijk naar bed gegaan?



63% - Vaste bedtijd tussen 21:00-23:00



23% - Vaste bedtijd buiten deze tijden



14% - Wisselende bedtijden

Gedurende de afgelopen maand, hoe laat bent u gewoonlijk opgestaan?



65% - Vaste opstatijd tussen 06:00-08:00



16% - Vaste opstatijd buiten deze tijden



19% - Wisselende opstatijden



Heb je een wekker nodig om wakker te worden?

- Altijd: 13%
- Vaak: 16%
- Soms: 25%
- Zelden: 21%
- Nooit: 25%



Drink je nog koffie na 15:00 uur in de middag?

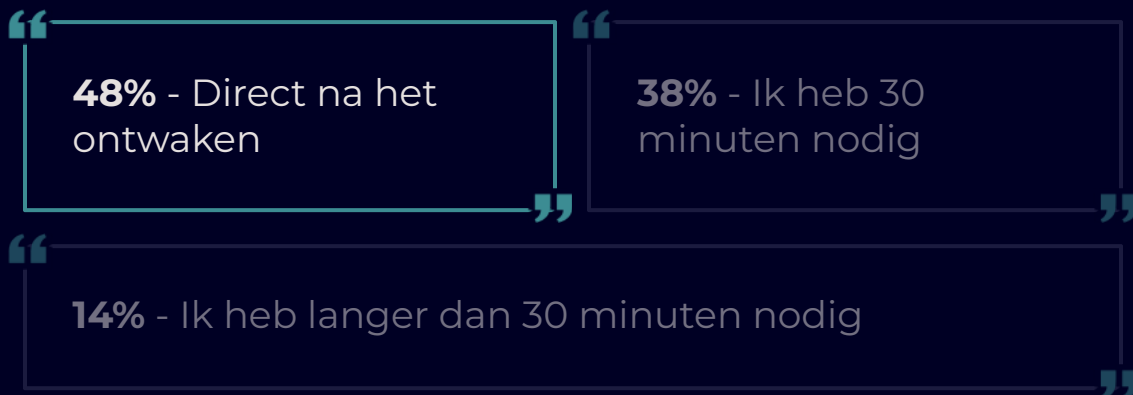
- Ja: 36%
- Soms: 17%
- Nee: 46%



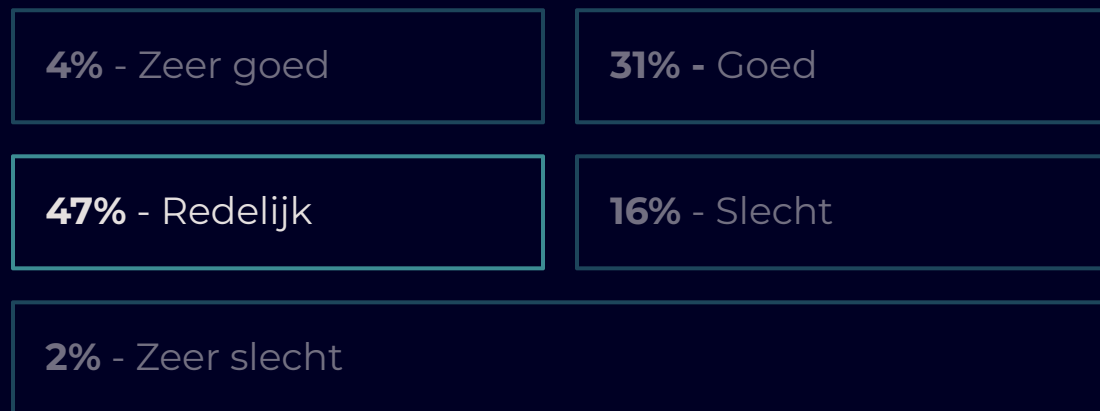
Voel je je in de avond fysiek moe of vooral mentaal moe?

- Fysiek moe: 24%
- Mentaal moe: 24%
- Fysiek en mentaal moe: 34%
- Geen van beide: 18%

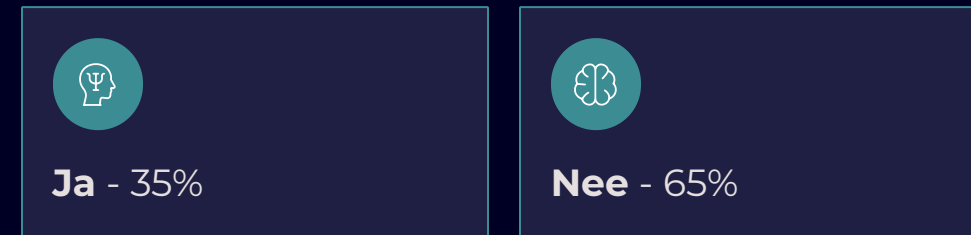
Hoelang duurt het voordat je in de ochtend echt wakker en alert bent?



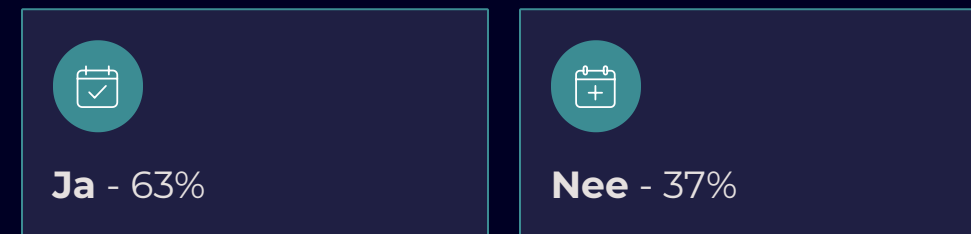
Hoe zou je je energieniveau gedurende de dag omschrijven?



Merk je verschil in je concentratievermogen op dagen na goed of slecht slapen?



Merk je verschil in herstel tussen werkdagen en vrije dagen?



Fysieke klachten en slaapomgeving

Op welk moment van de nacht beginnen deze klachten?



16% - Gelijk bij het naar bed gaan



48% - Tijdens het wakker worden in de nacht



36% - Bij het ontwaken 's ochtends

SlaapKennisCentrum

Hidde Hulshof is als slaapfysiotherapeut verbonden aan het SlaapKennisCentrum. Het doel van het centrum is mensen meer inzicht te geven in hun fysieke gesteldheid in relatie tot slaap. Ook andere experts dragen bij om het belang van een goede nachtrust vanuit verschillende invalshoeken te belichten.

Op SlaapKennisCentrum.nl kun je de SlaapKwaliteitScore test invullen en een persoonlijk rapport ontvangen met aanbevelingen en tips om je slaapsituatie te verbeteren

Word je wakker door een gevoel van warmte?

- Ja: 43%
- Nee: 57%

Ervaar je regelmatig nachtzweeten?

- Ja: 32%
- Nee: 68%

Slaap je vaak met het raam open?

- Ja: 72%
- Nee: 28%

Trek je vaak de dekens van je af tijdens je slaap?

- Ja: 32%
- Nee: 68%

“Te warm slapen verstoort de nachtrust. Houd de slaapkamer 16–19°C, gebruik ademend beddengoed en zorg voor frisse lucht. Een warme douche voor het slapen helpt het lichaam afkoelen.”

- SlaapFysiotherapeut, Hidde Hulshof



**SLAAP
KENNIS
CENTRUM**