Infographic
Factoren van invloed op de natuurlijke slaap van volwassenen

Je omgeving

Verkeer en betekenisvolle omgevingsgeluiden (meer dan achtergrondruis) beïnvloeden slaap negatief. Door slechte luchtkwaliteit slaap je minder goed. Gebrek aan ventilatie zorgt voor minder slaapgemak. Meer tijd in een natuurlijke omgeving geeft minder risico op korte slaap en slechte slaapkwaliteit.

Blootstelling aan daglicht zorgt dat je beter slaapt. Licht in de nacht juist niet.

Temperaturen onder 17 of boven 28 °C verlagen je slaapkwaliteit. Is het kouder? Dan werkt een extra deken. Is het warmer? Dan wordt het lastiger. Een temperatuur aan de koelere kant (binnen 17-28 °C) geeft meer diepe slaap (vooral voor mannen), aan de warmere kant geeft meer slaapgemak.

Rampen zoals oorlogen, pandemieën of natuurgeweld zijn een grote bron van stress en beïnvloeden slaap negatief. Temperatuurstijging werkt direct op slaap: zie hierboven.

Jij en anderen

(Te) veeleisend werk vermindert je slaapkwaliteit. Support van je manager geeft minder slaapverstoringen en meer slaapgemak. Geweld, stress en pesten op het werk geeft op álle fronten mindere slaap (duur, gemak en tijd). Ploegendienst of pieperdienst werkt negatief op slaap: vooral bij nachtdienst (slaapgemak, slaapkwaliteit) maar ook bij ochtenddienst (slaapduur). Avonddienst werkt positief op slaapduur.

Lager op de maatschappelijke ladder geeft een kortere slaapduur en minder slaapkwaliteit. Dit hangt vaak samen met een slechtere gezondheid. Hoger op de ladder zorgt voor langere slaap en meer slaapgemak.

Positieve relaties, in werk en privé, en sociaal actief zijn (vooral voor vrouwen), zorgt voor betere slaapkwaliteit. Een (niet snurkende) bedpartner zorgt voor meer slaapgemak en diepe slaap. Kinderen zijn bepalend voor de slaapkwaliteit (vooral voor vrouwen). Eenzaamheid werkt negatief op slaap (vooral voor mannen).

Veel dagelijkse stress heeft een negatief effect op je slaapkwaliteit. Onderdeel zijn van een minderheid (bijv. etnisch of seksueel) beïnvloedt slaapduur en slaapgemak. Acute stress geeft minder slaapgemak, minder diepe slaap en meer verstoringen in je slaap. Je coping mechanisme op stress bepaalt de invloed van stress op je slaap.

Een opgewekt, positief gemoed en mildheid naar jezelf werkt positief op je slaap en werkt als buffer tegen negatieve invloed van andere slaapfactoren uit deze infographic. Humor en lachen lijken geen (direct) effect te hebben op je slaap. Je zorgen maken en piekeren werkt negatief op alle aspecten van slaap.

Je gedrag

Bewegen heeft een positief effect op slaap; intensiteit en beweegvorm is daarbij niet van belang. Door intensief bewegen vlak voor bedtijd val je lastiger in slaap en slaap je korter.

Van koffie val je moeilijker in slaap en wordt je slaap minder diep. Van alcohol val je makkelijker in slaap, krijg je meer diepe slaap maar gaat de kwaliteit van je slaap achteruit.

Een gebalanceerd gezond dieet geeft een betere slaapkwaliteit. Voldoende zink, vitamines D en E (ouderen), tryptofaan en melatonine werken positief. Veel koolhydraten geeft minder diepe slaap. Meer eiwit bij energierestrictie geeft een betere slaapkwaliteit, overmatig eiwit geeft minder slaapkwaliteit. Intermittent fasting werkt negatief op slaapkwaliteit.

Meditatie, muziek of (licht) denkwerk zorgen dat je beter slaapt. Muziek helpt vooral bij milde slaapproblemen. Social media of gaming kan slaaptijd, slaapgemak en slaapkwaliteit negatief beïnvloeden.

Je lijf

Als je ouder wordt, vermindert je slaapkwaliteit en val je minder makkelijk in slaap. Je bedtijd verschuift naar eerder op de dag.

Vrouwen slapen langer, vallen makkelijker in slaap en hebben een hogere slaapkwaliteit, maar ervaren hun slaapkwaliteit als minder.

Je chronotype hangt samen met je persoonlijke bioritme. De slaap van een avondtype is korter, van minder kwaliteit en minder efficiënt dan van een gemiddeld (80% van de mensen) of ochtendtype.

Dit betreft een vereenvoudige weergave van de informatie uit een wetenschappelijke Engelstalige publicatie: Determinants of natural adult sleep: An umbrella review, Philippens et al (2022). Ben je op zoek naar meer informatie? Lees dan het volledige artikel (https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277323).

Mede mogelijk gemaakt door: EXPERTISECENTRUM LEEFSTIJLINTERVENTIES

Deze infographic is ontwikkeld door Nicole Philippens van het Expertisecentrum Leefstijlinterventies (onderzoek en tekst) en Silviaphilippi.com (illustraties en ontwerp). Gebruik van de infographic is toegestaan mits in originele vorm en met bronvermelding.

Slaapkwaliteit
De mate waarin je ongestoord en uitgerust wakker wordt (uit metingen en je eigen ervaring).

Slaapduur
Je daadwerkelijke slaaptijd.

Slaapgemak
een combinatie van het gemak waarmee je (weer) in slaap valt en de daadwerkelijke slaaptijd vergeleken met de tijd die je in bed ligt.

Positieve invloed

Negatieve invloed

Ontwerp: Silvia Philippi