Enquête Slaapproblemen, oktober 2020

"Ik werk fulltime, besteed veel **tijd en aandacht** aan mijn werkzaamheden"

↓

De werkdruk is bepalend voor het slaapproblem

Slaapproblemen ontstaan over het algemeen door een te hoge werkdruk

Enquête Slaapproblemen, oktober 2020

"Ik slaap vaak **kort**: vaak wakker 's nachts en vroeg wakker. Geen moeite met inslapen."

"Slecht in slaap komen, **niet door kunnen slapen**, nachtmerries, zeer vroeg wakker en nog steeds moe."

"Bij vroeg slapen **midden** in de nacht wakker worden. Bij laat slapen slaapgebrek"

↓

Het slaapproblem van de respondenten is dat zij meerdere keren ongewild s'nachts wakker worden.

Deskresearch naar slaap, september 2020

Slaap - Hersenstichting
Slaap en je hersenen

"Piekeren, laat slapen door huiswerk, en mediagebruik zijn de belangrijkste oorzaken."

Enquête Slaapproblemen, oktober 2020

"Mijn slaapprobleem is het niet kunnen loslaten, **niet 'uit' mijn hoofd kunnen komen"**

"De stress, ik ga dan niet meer uit, als in; ik blijf malen in mijn hoofd. Als ik namelijk een rustige periode heb dan slaap ik prima."

↓

Stress veroorzaakt slaapproblemen

Deskresearch naar sociale contacten en slaap, september 2020

Slaaptekort maakt je sociaal onaantrekkelijk - UZA

"Wie een slechte nacht had, ziet andere mensen meer als een bedreiging en is minder gemotiveerd om sociaal contact te leggen. Ook kom je na een moeilijke nacht eenzamer en minder toegankelijk over naar anderen toe."

Enquête Slaapproblemen, oktober 2020

"Weinig zin om dingen te ondernemen en met **mensen** te praten bijvoorbeeld."

"Het heeft invloed op mijn dagelijkse leven, vooral op **sociale contacten** dat je er geen zin in hebt"

↓

De respondenten hebben geen zin en/of behoefte aan sociale contacten als gevolg van slaapproblemen.

Deskresearch naar slaaptekort, september 2020

Waarom is slapen belangrijk - NPO focus

"(Te) weinig slaap zorgt ook voor prikkelbaarheid gedurende de dag, somberheid en weinig puf om iets te ondernemen. Daarnaast neemt het probleemoplossend vermogen en de mogelijkheid dingen te onthouden af, wat ervoor zorgt dat je gedurende de dag slechter kunt leren en denken.."

Enquête Slaapproblemen, oktober 2020

"Slapen wordt een probleem wanneer het slecht slapen **invloed** begint te hebben over de tijd dat je wakker bent."

"Slapen wordt een probleem wanneer het een negatieve invloed op functioneren in het dagelijks leven heeft."

↓

Slaapproblemen hebben voor langere tijd effect op het dagelijks leven.

Enquête Slaapproblemen, oktober 2020

"Dat het een soort slaapkussenrobot is die zou helpen bij een betere nachtrust. Ik ben hier alleen wat **sceptisch** over. Heb al zoveel geprobeerd."

"Slapen wordt een probleem wanneer het een negatieve invloed op functioneren in het dagelijks leven heeft."

↓

De gebruiker is sceptisch over het gebruik van nieuwe technieken omdat ze er standaard vanuit gaan dat het niet werkt (omdat ze al veel hebben geprobeerd).

we pre'dikt.