

Vraag nr. 9
van 15 oktober 2004
van de heer STEFAAN SINTOBIN

Slaapproblemen – Preventiebeleid

Uit een onderzoek, uitgevoerd door Test-Aankoop, blijkt dat drieënveertig procent van de mensen kampt met slaapproblemen. De resultaten van deze enquête werden gepubliceerd in het tijdschrift Test-Gezondheid. De gevolgen van slecht slapen zijn heel zwaar : werkverzuim, lusteloosheid, concentratiestoornissen allerhande, verregaande prikkelbaarheid, ... Het is zeer verontrustend dat zeventien procent (!) van de ondervraagden zelfs indommelen achter het stuur niet uitsluit.

De verbruikersorganisatie vraagt de overheid een campagne op touw te zetten over het belang van de slaap. Mij lijkt het inderdaad dat slaapstoornissen voor steeds meer mensen in Vlaanderen een acuut probleem vormen. Daarom had ik dan ook graag van de minister antwoord gekregen op volgende vragen.

1. Is de minister op de hoogte van de resultaten van dit onderzoek ?
2. Hoe wordt dit probleem in het kader van het preventiebeleid aangepakt ?
3. Wordt er een campagne terzake op touw gezet, of worden er andere initiatieven gepland ?

Antwoord

Vanwege hun onderlinge samenhang zal ik deze vragen in één antwoord behandelen.

Ik heb het artikel "Meer dan 40 % slechte slapers", gepubliceerd in Test-Gezondheid van oktober-november 2004, met aandacht gelezen.

Uit de resultaten van de in het artikel verwerkte enquête blijkt dat slecht slapen een belangrijk probleem vormt. Terwijl 15 % van de Belgen zichzelf een slechte slaper noemt, concluderen de onderzoekers op basis van verschillende indicatoren dat in totaal 43 % van de Belgen niet goed slaapt. 17 % van de Belgen erkent dat ze door vermoeidheid overdag het risico lopen in te dommelen of in slaap te vallen achter het stuur.

Ander onderzoek bevestigt dat slecht slapen een belangrijk maatschappelijk probleem vormt. Uit de meest recente Gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid - Louis Pasteur (2001)¹ blijkt dat 20 % van de personen die in het Vlaamse gewest verblijven, vermeldt slaapproblemen te hebben en 3,2 % aangeeft langdurig vermoeid te zijn.

Bij de oorzaken van slechte slaap worden in het artikel psychologische problemen (depressie, stress en angst), karakteriële eigenschappen (nervositeit) en familiale problemen aangehaald. Ook andere oorzaken worden genoemd, zoals lichamelijke ongemakken ten gevolge van ziekte en pijn of de aanwezigheid van kleine kinderen.

Het Vlaamse preventiebeleid benadrukt het belang van een multifacetaire aanpak. Hiermee bedoel ik dat we ernaar streven op verschillende factoren in te werken om gezondheidswinst te realiseren. Gelet op de diverse oorzaken van slechte slaap is vanuit het beleid een multifacetaire aanpak van slaapproblemen aangewezen. Zo wordt voor psychologische problemen hulp geboden in de centra voor geestelijke gezondheidszorg. In 2002 is ook een zesde gezondheidsdoelstelling geformuleerd over preventie van depressie en zelfdoding. Een daling van het aantal depressies zal ongetwijfeld ook een gunstig effect hebben op slaapproblemen. Voor inslaap- of doorslaapproblemen ten gevolge van lichamelijke klachten is het aangewezen dat mensen hun huisarts raadplegen. In welbepaalde gevallen kan een slaaponderzoek meer duidelijkheid bieden.

Ook andere beleidsdomeinen kunnen een rol spelen bij de preventie van slaapproblemen. Door bijvoorbeeld aandacht te hebben voor stress op de werkvloer, kunnen mensen meer ontspannen in het leven staan. Ook een verbetering van de mobiliteit kan leiden tot minder stress.

Naast de aanpak van factoren die slaapproblemen in de hand werken, stimuleer ik ook gedrag dat gunstig is voor een gezonde slaap. Rookstop en gezonde voeding vormen hierbij twee elementen die ook in gezondheidsdoelstellingen zijn opgenomen.

Slaapmedicatie dient op een verantwoorde wijze te worden gebruikt. Ik steun dan ook het initiatief van de federale minister van Sociale Zaken

en Volksgezondheid, Rudy Demotte, die hierover recentelijk een campagne gelanceerd heeft: "Hou je rust in eigen handen - verslaving komt sneller dan je denkt."

In de praktijk kunnen mensen die met een ernstig slaapprobleem te kampen hebben, best contact nemen met hun huisarts. Deze kan hen eventueel verder verwijzen.

Binnen mijn bevoegdheden steun ik ten volle de aanpak van factoren die de oorzaak kunnen zijn van een slechte slaap. Vanzelfsprekend is het utopisch te denken dat de overheid alle slaapproblemen de wereld kan uithelpen.

¹ www.iph.fgov.be/sasweb/his/n1/