

## Vrouwen slapen slechter dan mannen, hoe zou dat komen ?

**Naar aanleiding van de 17<sup>e</sup> World Sleep Day wenst de Belgische Vereniging voor Slaaponderzoek en Slaapgeneeskunde (BASS) de aandacht te vestigen op de verschillen in slaap tussen mannen en vrouwen.**

**Slaap speelt een cruciale rol in onze gezondheid, en zorgt voor een beter mentaal functioneren, dank zij een regelmatige kwaliteitsvolle slaap. Omgekeerd, wanneer het misgaat met de slaap, treedt overdreven slaperigheid overdag, en vermoeidheid op. Dat leidt tot een verminderde levenskwaliteit. Een gezonde slaap dient dan ook gekoesterd te worden en is een zegen.**

**Slaap verschilt tussen mannen en vrouwen. De verklaring hiervoor zijn de significante verschillen in de concentraties van een aantal slaapregulerende hormonen, en de fluctuaties van deze hormonen bij vrouwen. Doorgaans hebben vrouwen meer diepe slaap, en recupereren ze beter van een korte nacht. Vrouwen rapporteren echter meer slaapproblemen dan mannen. Specifieke vrouwelijke lichamelijke veranderingen, waaronder menstruatie, zwangerschap en menopauze zorgen voor een verstoorde slaap. Premenstruele klachten kunnen de slaap beïnvloeden. Bij zwangeren zien we dat de slaapefficiëntie reeds afneemt bij het eerste trimester, wat ook een invloed kan hebben op de foetus en nadien. Slaapklachten komen ook typisch meer voor tijdens de menopauze, met optreden van vapers, en aanpak hiervan leidt tot een betere slaap. Ten slotte komt slaapapneu ook vaak voor bij vrouwen, maar verschillen de klachten van deze bij mannen, wat het risico met zich meebrengt dat de diagnose niet wordt gesteld. Vrouwen met slaapapneu vertonen ten slotte reeds klachten bij lichtere vormen van slaapapneu dan mannen.**

### BASS EXECUTIVE BOARD

Dries Testelmans	president, european affairs and accreditation
Marie Bruyneel	vice-president
Sonia Scaillet	secretary
Maarten Van den Bossche	treasurer
An Mariman	educational committee (ISMC)
Johan Verbraecken	past president, educational committee, communication and press
Bertien Buyse	european affairs and accreditation, research network
Mélanie Strauss	national delegate Early Career Network ESRS

### BASS SECRETARY OFFICE

info@belsleep.org

**We kunnen volgende principes toepassen om een regelmatige slaap te bekomen:**

- 1) Zorg voor voldoende blootstelling aan natuurlijk daglicht, wat helpt om de biologische klok goed te laten functioneren.**
- 2) Voorzie meer dagdagelijkse activiteiten en heb regelmatige lichaamsbeweging.**
- 3) Bouw je dag volledig af voor je naar bed gaat, wat zorgt voor meer ontspanning.**
- 4) Probeer positieve emoties te stimuleren, wat helpt om een betere algemene gezondheid en welzijn, alsook een goede slaap te bekomen.**

**Tenslotte zal het onder controle houden van allerlei prikkels (ga uit bed als je niet in slaap geraakt) helpen om meer veerkracht in te bouwen in het slaap-waak ritme.**

