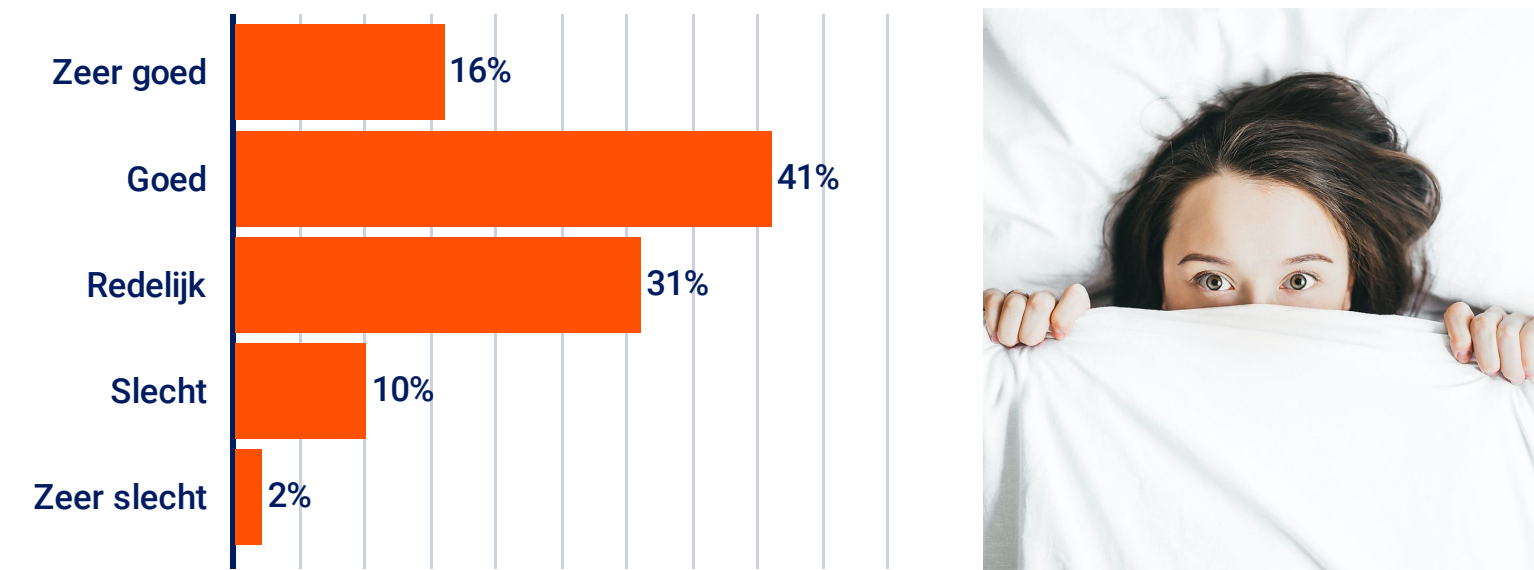
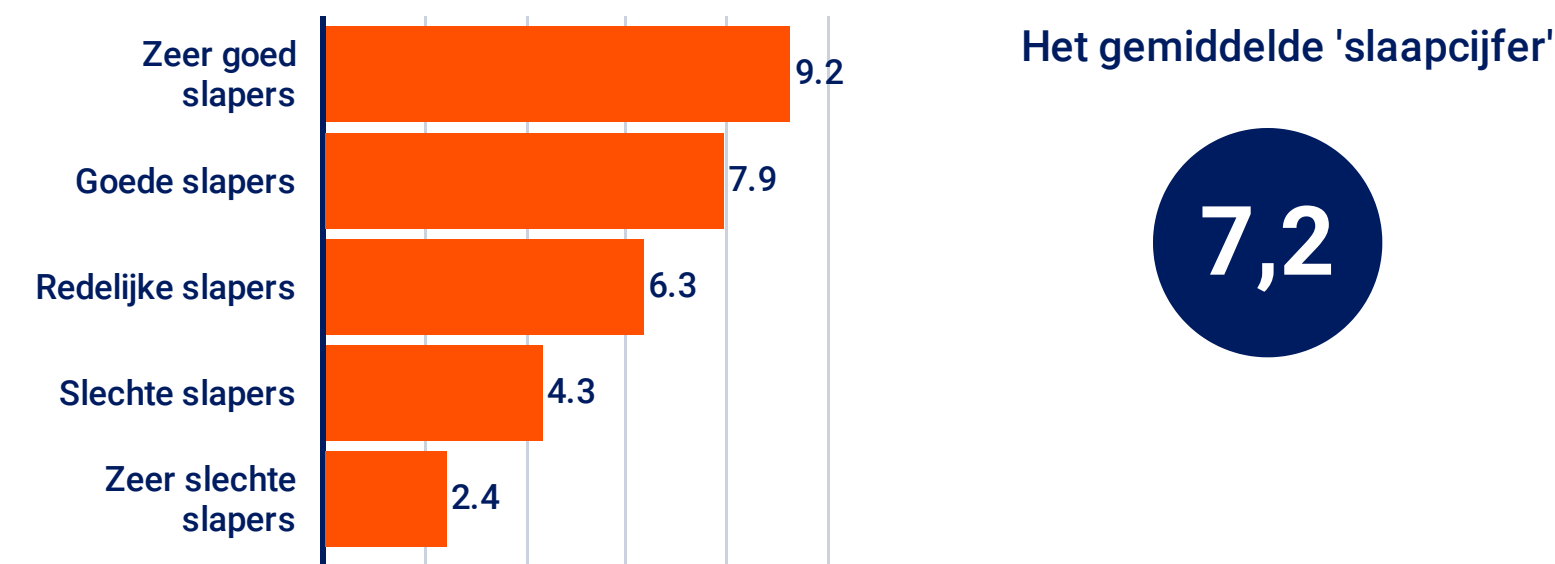


Het Movir Slaaponderzoek

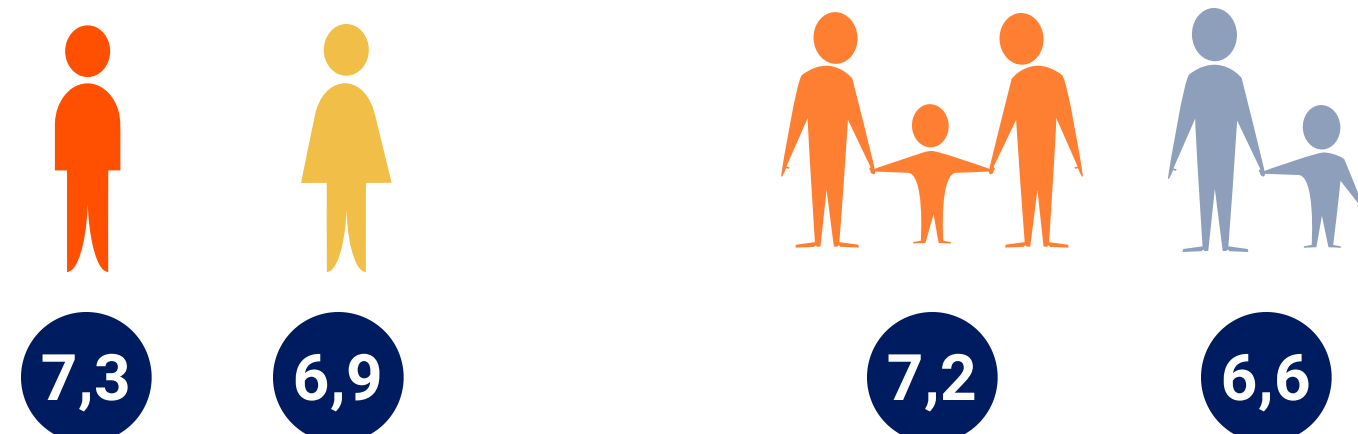
43% van de zelfstandig professionals slaapt redelijk tot (zeer) slecht



Slechte tot zeer slechte slapers geven hun slaap gemiddeld 3,9.
Redelijke slapers geven hun slaap een 6,3

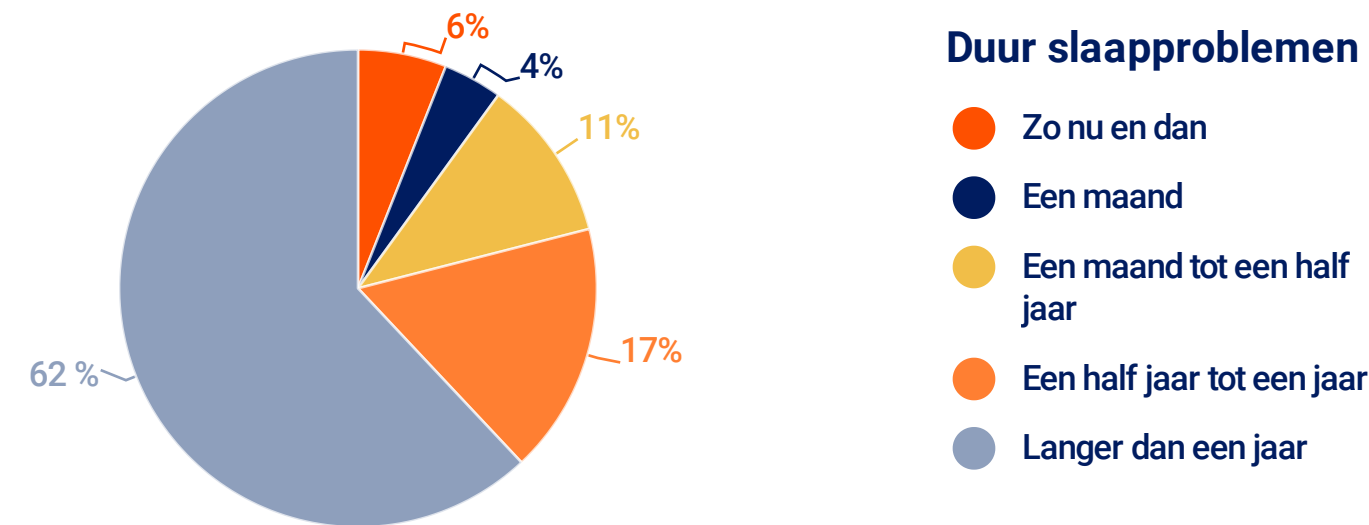


Vrouwen geven hun slaap een iets lager cijfer dan mannen.
Alleenstaande ouders geven het laagste cijfer



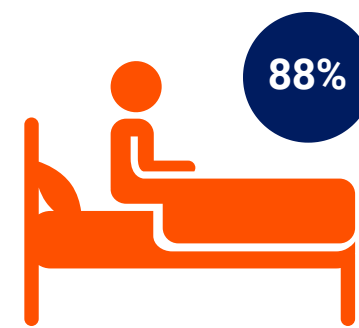
Slaapproblemen zijn hardnekkig

79% van de zelfstandig professionals met slaapproblemen heeft hier al langer dan een half jaar last van.

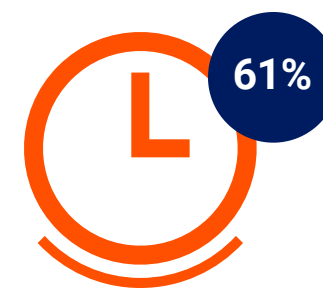


Doorslapen is het grootste slaapprobleem

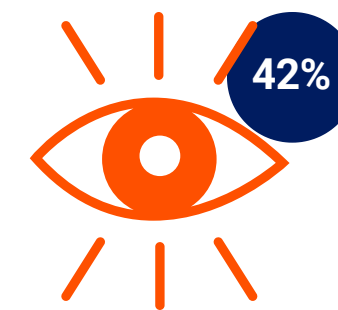
Moeite met doorslapen



Last van te vroeg wakker worden

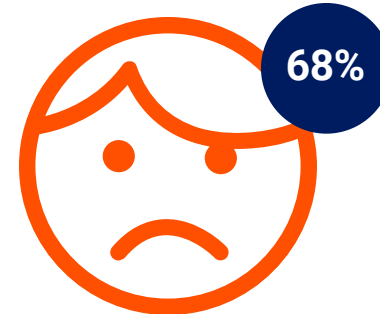


Moeite met in slaap komen

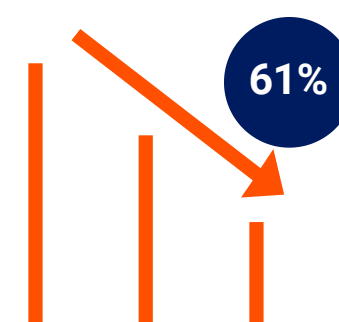


Bij 68% van de zelfstandig professionals met slaapproblemen heeft slecht(er) slapen een negatief effect op de stemming

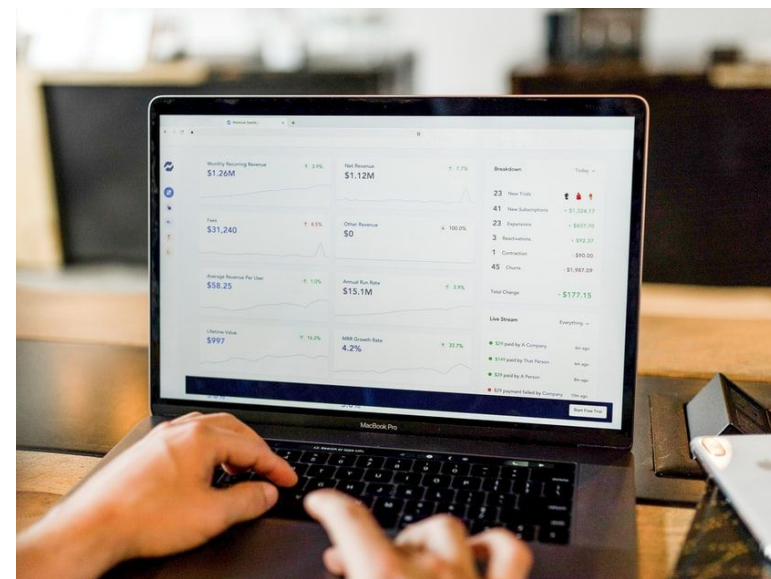
Stemming



Productiviteit



Concentratie



41%

"Mijn slaapproblemen beïnvloeden de prestaties van mijn bedrijf."

63% onderneemt actie om slaapprobleem op te lossen, maar dit levert niet altijd het gewenste effect op



Voor het oplossen van slaapproblemen wordt niet vaak professionele hulp ingeschakeld.

Over het onderzoek

Het slaaponderzoek is uitgevoerd door Movir, in samenwerking met onderzoeksbureau MWM2.

Aan het onderzoek deden 543 verzekerden van Movir mee.

movir