

Beter slapen na pensioen

Uit nieuw onderzoek onder zestigplus-stellen blijkt dat wanneer men met pensioen gaat, de slaap beter wordt omdat werkstress wegvalt. Dit geldt echter niet voor mensen met relatiestress.

Volgens het Nederlands Huisartsen Genootschap heeft 20 tot 30 procent van de volwassenen last van slaapproblemen, 10 tot 15 procent raadpleegt hiervoor een arts. Slapeloosheid komt vaker voor op latere leeftijd en bij vrouwen. Dat laatste heeft mede een hormonale oorzaak. Wanneer mensen met pensioen gaan, wordt de kwaliteit van slaap doorgaans beter. Dat blijkt bijvoorbeeld uit een Fins onderzoek waarbij vijfduizend personen werden gevolgd gedurende een periode voor en na pensioenering. Uit dat onderzoek blijkt dat slaapproblemen vaak verbonden zijn met werkstress. Die valt uiteraard weg wanneer men stopt met werken. Pensioen kan dus heilzaam zijn voor mensen met slaapproblemen.

Het NIDI onderzocht de invloed van pensioen op een groot aantal levenssterreinen, waaronder gezondheidsproblemen. Aan de respondenten werd gevraagd in hoeverre ze last hebben van een dertiental met name genoemde, door een arts vastgestelde gezondheidsproblemen. Slaapproblemen stonden in dat rijtje. Nagegaan werd wat de invloed is van pensioenering, of zo men wil het wegvallen van werkdruk, op slaapproblemen bij zestigplus-stellen. We maakten een selectie van ruim 3.700 oudere werknemers die met een partner samenwonen. In 2015 rapporteerde 14 procent van hen last te hebben van slaapproblemen. Tussen 2015 en 2018 ging de helft van deze werknemers met pensioen. Bij degenen die met pensioen gingen nam het aandeel met slaappro-

blemen af van 14 procent (in 2015 voor pensioen) tot 10 procent (in 2018 na pensioen). Bij degenen die nog werkzaam waren in 2018 nam het aandeel met slaapproblemen licht toe van 13 procent (in 2015) tot 14 procent (in 2018).

Wanneer mensen met pensioen gaan, wordt de slaap dus gemiddeld genomen beter. Dat geldt echter alleen wanneer men een goede relatie heeft, zoals blijkt uit de figuur. Bij werknemers met een goede relatie, nam het aandeel met slaapproblemen af na de pensioenering (van 14 vóór tot 9 procent na pensioen). Bij degenen met een minder goede relatie zien we deze verandering niet. Waar slaapproblemen samenhangen met werkstress, kan pensioen dus een oplossing zijn. Bij relatiestress, gaat dat niet op. Die valt meestal niet weg wanneer men stopt met werken. Aanpakken van relatieproblemen is daarmee mogelijk een beter medicijn dan een slaappil.

Hanna van Solinge, NIDI-KNAW/
Rijksuniversiteit Groningen,
e-mail: solinge@nidi.nl

LITERATUUR:

- Myllyntausta, S., et al. (2017), Changes in sleep duration during transition to statutory retirement: A longitudinal cohort study, *Sleep*, 40(7), pp. 1-9.
- Mutambudzi, M., en H. van Solinge (2021), Impact of retirement on sleep problems among older workers and their partners. *The Gerontologist*.

DEMOS verschijnt 10 x per jaar en wil de kennis en meningsvorming over bevolkingsvraagstukken bevorderen.

Een abonnement op DEMOS is gratis. U kunt uw aanvraag indienen via: demos@nidi.nl of via onze site: nidi.nl/nl/demos/

Bij gehele of gedeeltelijke overname van artikelen dient men een volledige bronvermelding te gebruiken. Graag ontvangt de redactie een bewijsexemplaar. De personen op de foto's komen niet in de tekst voor en hebben geen relatie met hetgeen in de tekst wordt beschreven.

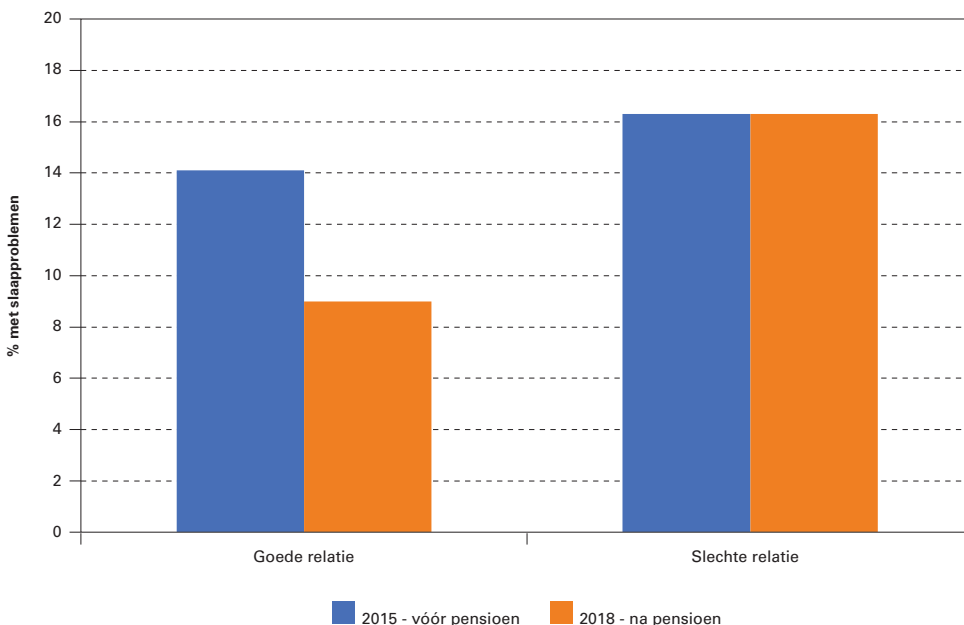
Het NIDI is een instituut van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen (KNAW) en is geaffilieerd met de Rijksuniversiteit Groningen. Het NIDI houdt zich bezig met onderzoek naar bevolkingsvraagstukken.



colofon

DEMOS	is een uitgave van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI).
Redactie	Harry van Dalen, hoofdredacteur Nico van Nimwegen, redacteur Peter Ekamper, (web)redacteur Jaap Oude Mulders, redacteur Fanny Janssen (RUG), redacteur
Adres	NIDI/DEMOS Postbus 11650 2502 AR 's-Gravenhage
Telefoon	(070) 356 52 00
E-mail	demos@nidi.nl
Internet	https://nidi.nl/demos
Abonnementen	gratis
Druk	Koninklijke Van der Most
Opmaak	www.up-score.nl

Slaapproblemen naar de kwaliteit van de relatie van zestigplus-stellen, voor én na pensioenering



Bron: NIDI-onderzoek Werk en Pensioen (2015-2018), N = 3.700.