

Slaperigheid achter het stuur

GEDRAGSBEVRAGING 2019

Methode

- Online bevraging via Ipsos
- 789 autobestuurders in Vlaanderen
- Afgenomen tussen 8/10/2019 en 13/10/2019
- Representatieve steekproef volgens geslacht, leeftijd en woonplaats

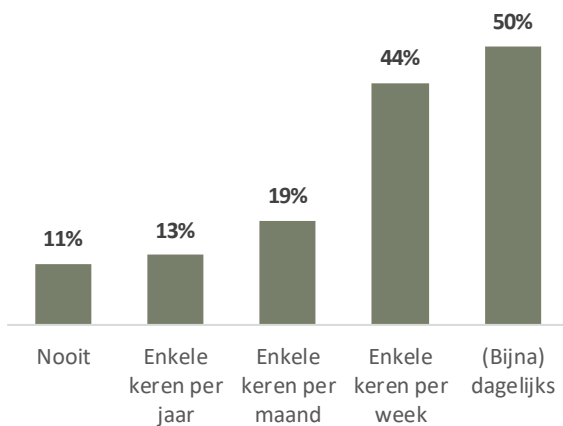
Hoe vaak voelen we ons slaperig achter het stuur?

19% van de bestuurders gaf toe in de voorbije maanden **af en toe slaperig** met de auto te hebben **gereden** (moeilijk om de ogen open te houden). Mannen, jongere bestuurders en bestuurders met een bedrijfswagen geven aan vaker slaperig te rijden.

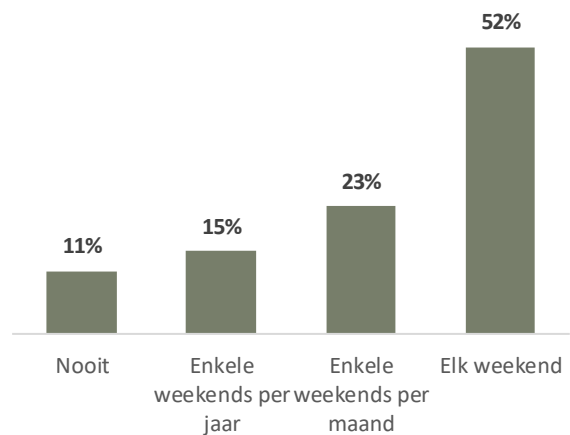
Mannen 23% (t.o.v. 14% vrouwen)	Personen jonger dan 35 jaar 28% (t.o.v. 14% ouder dan 34 jaar)	Eigenaars van een bedrijfswagen 24% (t.o.v. 17% geen bedrijfsvoertuig)
--	---	---

Het is niet onlogisch dat slaperig met de auto rijden ook vaker voorkomt wanneer bestuurders vaker 's nachts rijden (figuur 1).

Verplaatsingen 's nachts tijdens de week
(% af en toe slaperig tijdens het rijden)



Verplaatsingen 's nachts in het weekend
(% af en toe slaperig tijdens het rijden)



Figuur 1: Percentage bestuurders dat zich af en toe slaperig voelt tijdens het rijden, opgedeeld volgens de frequentie waarmee ze 's nachts rijden (links: tijdens de week; rechts: in het weekend)

1 op de 10 (11%) Vlaamse autobestuurders rijdt minstens enkele keren per maand met de auto **nadat hij al langer dan 18 uur wakker is**. Opnieuw is er een duidelijk verband met leeftijd (komt minder voor naarmate de chauffeur ouder is). En eigenaars van een bedrijfswagen doen dit vaker.

Slaperig achter het stuur vinden we gevaarlijk

- Slechts **11%** vindt het **voor zichzelf aanvaardbaar** om met de auto te rijden terwijl hij zich slaperig voelt.
- **6 op de 10 (59%)** bestuurders schat de **kans op een ongeval hoog** in wanneer hij slaperig met de auto rijdt.
- **69%** van de bestuurders geven aan dat hun **directe familie** het **zou afkeuren** wanneer ze slaperig met de auto zouden rijden.

Wat doen we als we ons slaperig voelen?

Ondanks de hoge risicoperceptie en de lage aanvaardbaarheid, vinden **44% van de bestuurders onder de 45 jaar het moeilijk om in te schatten wanneer ze te slaperig zijn om te rijden**. Bestuurders ouder dan 44 jaar vinden dit iets eenvoudiger.

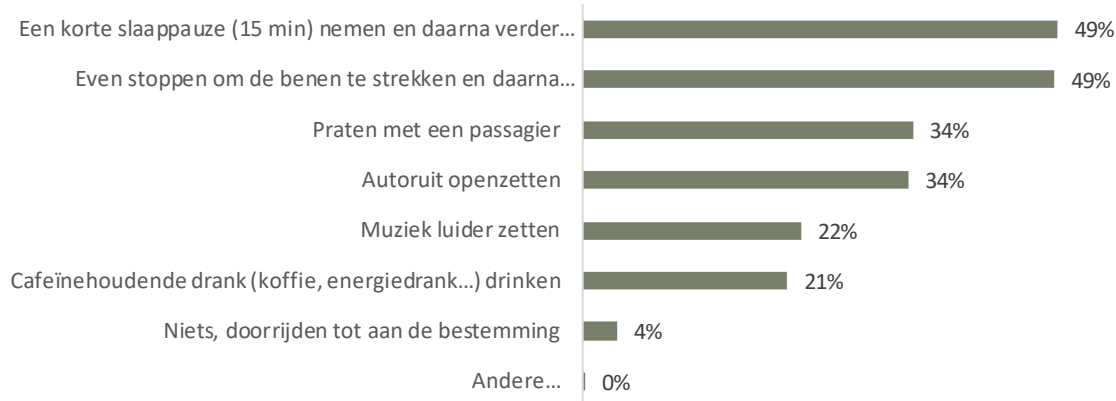
De helft (50%) van de bestuurders geven aan dat ze waarschijnlijk zullen blijven doorrijden om zo snel mogelijk thuis te zijn. Dat loopt op tot 60% bij bestuurders onder de 45 jaar.

Onduidelijkheid over wat werkt

Het enige middel dat helpt bij slaperigheid achter het stuur is de combinatie van koffie en een powernap van 15 minuten.

Ondanks dat een **korte slaappauze** door het grootste aantal bestuurders wordt aangeduid als een effectief middel tegen slaperigheid, is dat nog altijd maar de overtuiging van 49% van de bestuurders. Evenveel bestuurders vinden dat kort stoppen om de benen te strekken even doeltreffend is. Dat toont aan dat de kennis nog veel verbeterd kan worden. Nauwelijks 21% denkt dat cafeïnehoudende dranken (koffie) helpen tegen slaperigheid (figuur 2).

Wat is volgens u de beste oplossing tegen slaperigheid achter het stuur?



Figuur 2: Wat is volgens u de beste oplossing tegen slaperigheid achter het stuur?

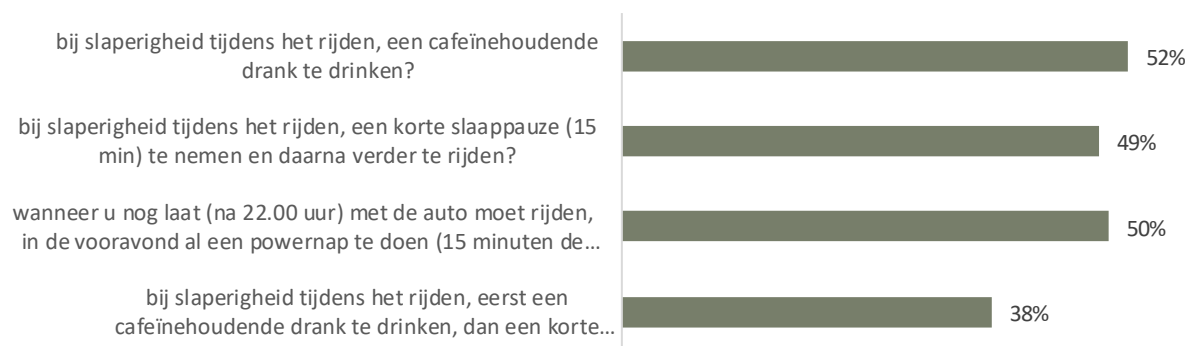
Wanneer we expliciet de vraag stellen in hoeverre bestuurders overtuigd zijn dat **15 minuten slaappauze** slaperigheid kan tegengaan, geeft **63%** wel aan hiervan **overtuigd** te zijn.

Bereidheid hoog, maar leeftijd en gemak van verschillende maatregelen verschillen

Over het algemeen is **73%** van de bestuurders **bereid tot minstens één** van de onderstaande **maatregelen**. Wél verschilt die bereidheid van maatregel tot maatregel (zie figuur 3).

Ook naar leeftijd zijn er verschillen. Zo zijn **meer bestuurders jonger dan 45 jaar bereid** om **cafeïne** te drinken (58% t.o.v. 44% vanaf 45 jaar). **Bestuurders vanaf 45 jaar** zijn dan weer meer bereid tot een **slaappauze van 15 minuten** (55% t.o.v. 43%).

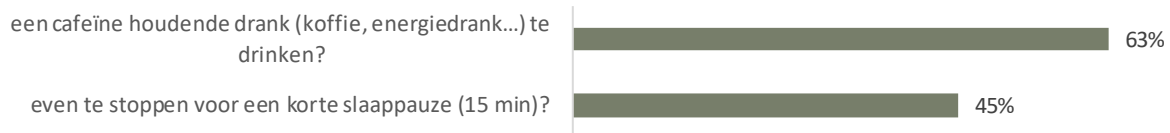
Hoe bereid bent u om ...



Figuur 3: Algemene bereidheid tot maatregelen om slaperigheid tegen te gaan.

37% geeft aan dat hij het **moeilijk vindt** om een cafeïnehoudende drank (koffie) te drinken als hij zich slaperig voelt. Om een **slaappauze** van 15 minuten te houden, loopt dat aantal op tot **55%** (figuur 4).

Hoe gemakkelijk vindt u het om wanneer u zich slaperig voelt...



Figuur 4 Gemak van maatregelen tegen slaperigheid

Wat beïnvloedt bereidheid tot powernap of cafeïne?

Op basis van bovenstaande analyses, kunnen we ook kijken welke factoren de bereidheid voorspellen om bij slaperigheid, eerst een cafeïnehoudende drank (koffie) te drinken en dan een korte slaappauze (15 min.) te nemen. Via een logistische regressie komen we te weten dat personen die hiertoe minder bereid zijn:

- een grotere aanvaardbaarheid tonen om slaperig met de auto te rijden
- het moeilijker vinden om een koffie en/of powernap te doen
- en minder overtuigd zijn van de effectiviteit van de powernap

Willen we dus de motivatie verhogen voor de combinatie cafeïne (koffie) en powernap, dan moeten we vooral inzetten op deze factoren.

R² = 0.24	B	Sig.	Exp(B)
<i>Hoe aanvaardbaar vindt u het voor uzelf om met de auto te rijden terwijl u zich slaperig voelt?</i>	,222	,010	1,248
<i>Hoe makkelijk is het voor u om wanneer u zich slaperig voelt tijdens het rijden, even te stoppen voor een korte slaappauze (15 min)?</i>	,580	,000	1,786
<i>Hoe makkelijk is het voor u om wanneer u zich slaperig voelt tijdens het rijden, een cafeïnehoudende drank te drinken?</i>	,587	,000	1,799
<i>Hoe overtuigd bent u ervan dat u door een powernap te doen (een slaappauze van 15 minuten te nemen), slaperigheid achter het stuur kan voorkomen?</i>	,382	,000	1,466
<i>Constante</i>	-5,500	,000	,004

Tabel 1: Logistische regressie met als afhankelijke variabele de bereidheid om wanneer men zich slaperig begint te voelen, eerst een cafeïne houdende drank (koffie) te drinken, en dan een korte slaappauze (15 min) te nemen (bereid/niet bereid).

Vragen over deze gedragsbevraging?

VSV - Stijn Dhondt – Onderzoeker sensibilisering
stijn.dhondt@vsv.be, tel. 015 44 32 64