

5 KENMERKEN VAN GOEDE SLAAP

Een goede nachtrust is gezond. Maar hoe weet je nou zelf of je goed slaapt? Lees hieronder de 5 belangrijkste kenmerken. En vink af wat voor jou geldt.

Je slaapt gemiddeld **7 tot 9 uur** per nacht.
Voor 65-plussers geldt 7 tot 8 uur.



Je slaapt ten minste **85%** van de tijd dat je in bed doorbrengt.



Je valt binnen **30 minuten** in slaap. Als je 65 jaar of ouder bent is dit in **60 minuten**.



Je bent maximaal **1 keer** per nacht langer dan 5 minuten wakker. (**2 keer** als 65-plusser)



Van het moment van in slaap vallen tot opstaan ben je maximaal **20 minuten** wakker.



En, kun jij alle kenmerken afvinken? Of valt er nog wat te verbeteren aan jouw slaap? Lees dan gauw onze 5 tips voor een stressvrije nachtrust. En ontdek handige oefeningen om sneller in slaap te komen.