

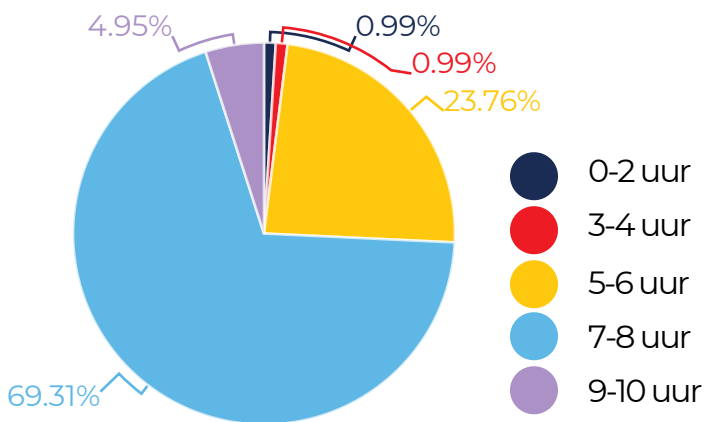
SLAPEN

GGD regio Hart voor Brabant, januari 2020

Hoe slaap je over het algemeen?



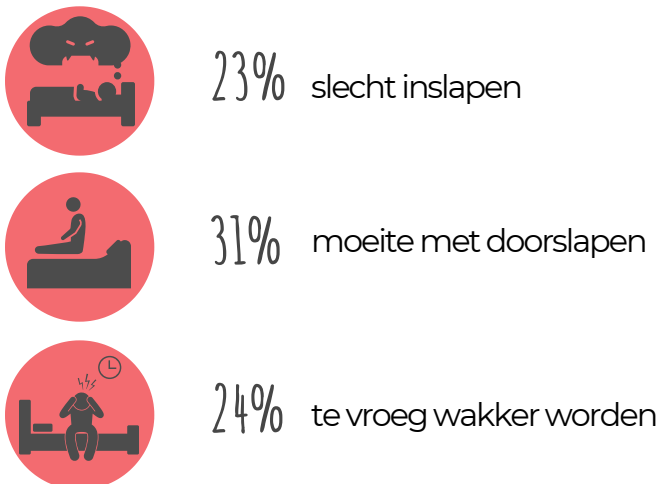
Hoeveel uur slaap je per nacht:



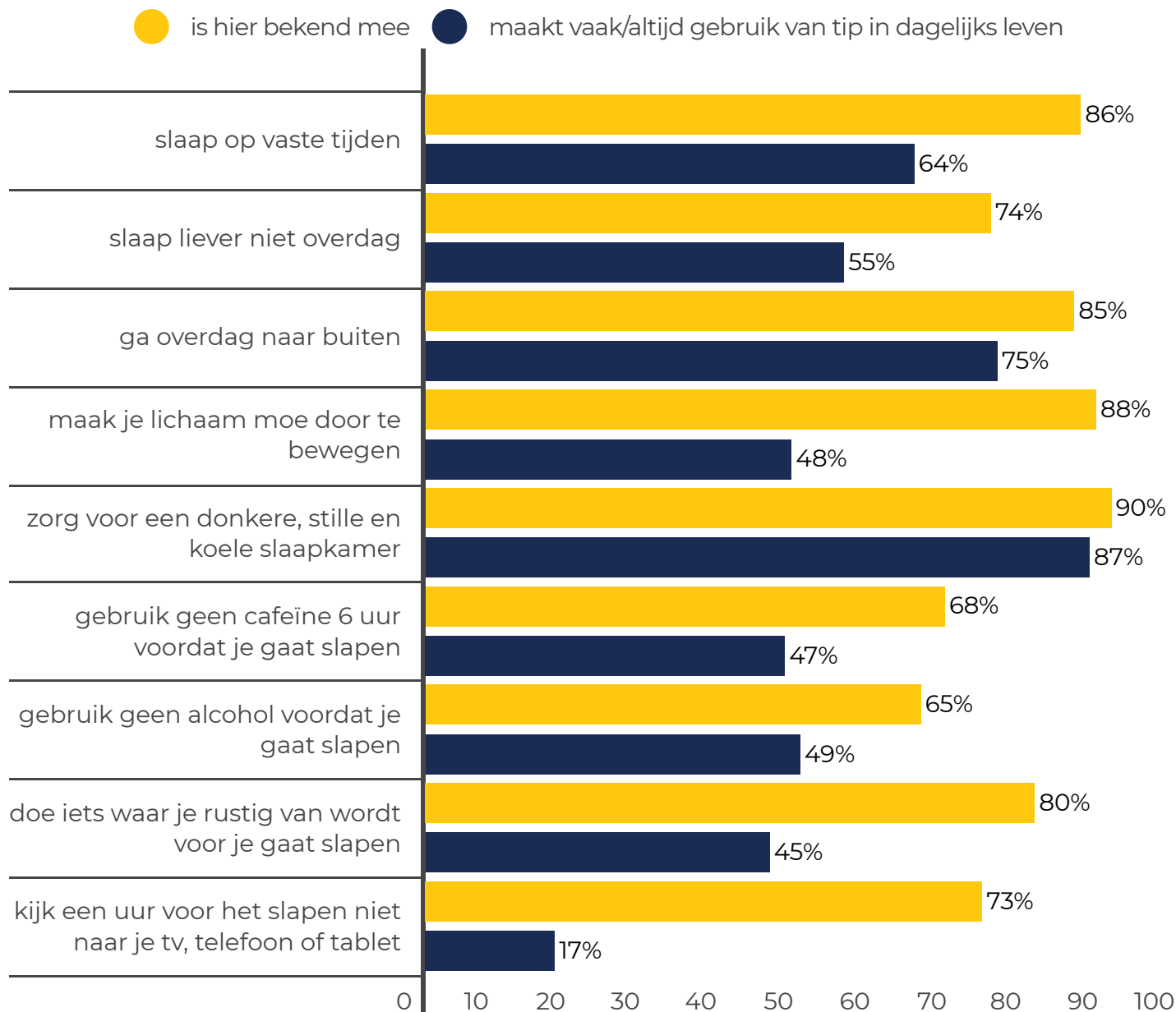
Slaap wordt wel eens verstoord door geluid van:



Heeft regelmatig tot altijd last van:



Tips om beter te kunnen slapen: ben je hier bekend mee en hoe vaak pas je het toe?



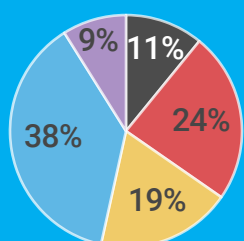
Aanvullende analyses wijzen uit dat mensen die aangeven de tips vaak/altijd toe te passen, positiever zijn over hun slaapkwaliteit. Deze relatie vonden we niet rondom de tips over cafeïne- en schermgebruik voor het slapen gaan.



57%



43%



Dit onderzoek naar **slapen** is gehouden onder het gezondheidspanel van de **GGD Hart voor Brabant** ($n=1997$). Qua samenstelling is dit panel niet representatief voor de hele regio. Om deze reden moeten de resultaten van dit onderzoek beschouwd worden als een indicatie voor wat er leeft onder de doelgroep.