

# Q u i z



We doen een quiz om waarheden en onwaarheden rondom slaapproblemen aan het licht te brengen. Misverstanden en verkeerde overtuigingen over slapeloosheid kunnen piekeren in de hand werken.

Wat weet jij al over slapen? Doe de test.

1. De uren die je voor middernacht slaapt, tellen dubbel.  
 juist  fout
2. Als je ouder wordt, verandert je slaap.  
 juist  fout
3. Je moet minstens 8 uur per nacht slapen.  
 juist  fout
4. Uitslapen in het weekend helpt om je slaap in te halen.  
 juist  fout
5. Elke avond op hetzelfde tijdstip gaan slapen en elke ochtend rond hetzelfde tijdstip opstaan, is goed voor je nachtrust.  
 juist  fout
6. Een glas wijn voor het slapen zorgt ervoor dat je beter slaapt.  
 juist  fout
7. Een heet bad vlak voor het slapen gaan is goed voor je slaap.  
 juist  fout
8. slaapmiddelen zorgen voor een diepere slaap.  
 juist  fout
- 9.'s Avonds intensief gaan sporten, helpt om beter te slapen.  
 juist  fout
10. Elke ochtend om 5 uur opstaan is niet gezond.  
 juist  fout

11. Vanuit je bed tv kijken, helpt je om gemakkelijker in slaap te vallen.

juist  fout

12. Het is normaal om 2 x per nacht wakker te worden

juist  fout