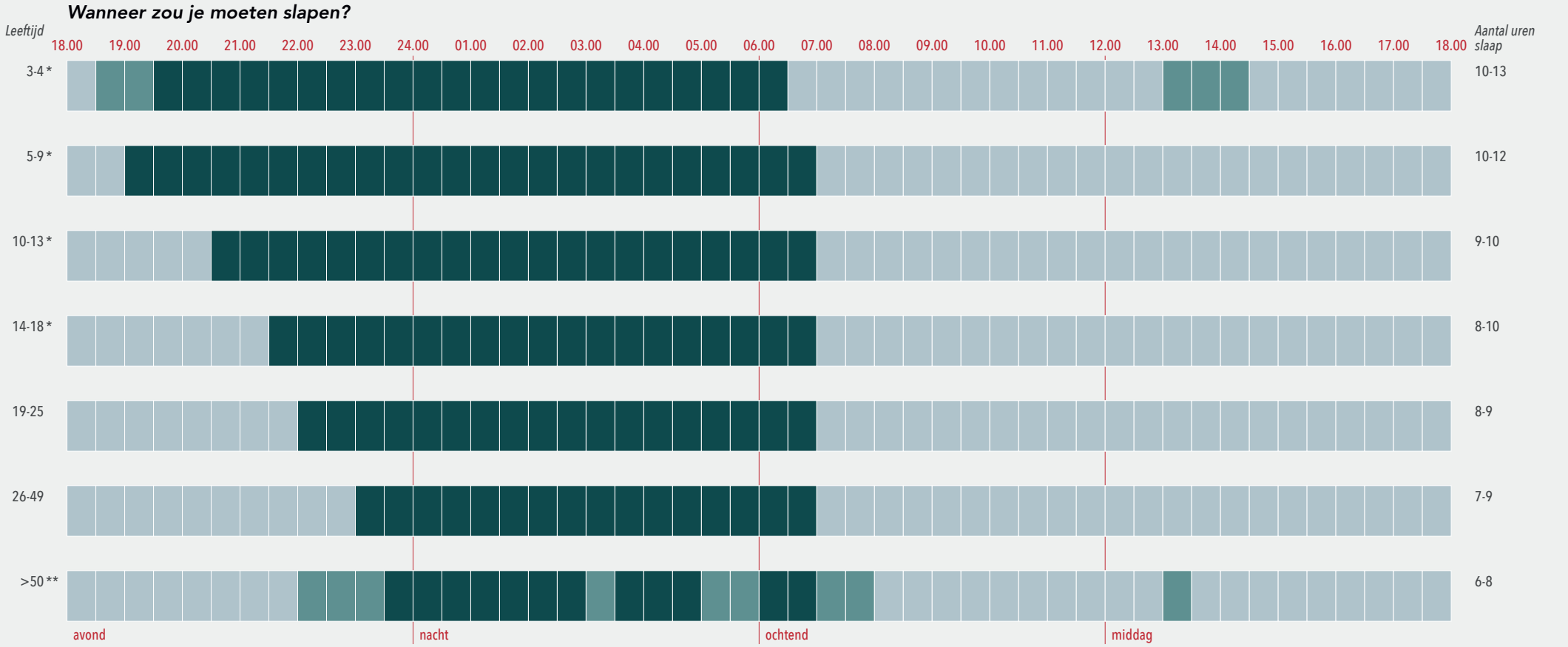
Optimale slaap richtlijn



Brainclinics® FOUNDATION

Bedtijd
* Deze tijden variëren per leeftijd.
De tijden voor de jongsten zijn een indicatie, per verjaardag schuift de bedtijd met 15 tot 20 minuten op.
** 50-plussers ervaren vaak perioden van gefragmenteerde slaap.

Bronnen
Gepubliceerd in: Arns, Kooij & Coogan (2021)

Kempenhaeghe (2012)
Galland et al. (2012)
Hirshkowitz et al. (2015)
Thorpe et al. (2015)
Paruthi et al. (2016)
Staton et al. (2020)

16022021-nl