



HOEVEEL MOET IK SLAPEN?

Door **Gezondheidsbevordering - UGent** | 11-24 jaar

Hoeveel slaap je nodig hebt, is **voor iedereen anders**. Hoe ouder je bent, hoe **minder slaap** je in het algemeen nodig hebt.

- **Tussen 11 en 13 jaar:** gemiddeld 9-11 uur
- **Tussen 14 en 17 jaar:** gemiddeld 8-10 uur
- **Tussen 18 en 24 jaar:** gemiddeld 7-9 uur

Kan je moeilijk in slaap vallen 's avonds? Dan helpen deze [slaaptips](#) je misschien wel verder.

Belangrijker dan het aantal uur dat je per nacht slaapt, is een **regelmatig slaappatroon**. Dat betekent dat je iedere dag **rond hetzelfde uur gaat slapen en opstaat**, ook in het weekend!

Hoe weet ik dan of ik genoeg slaap?

- Je slaapt **genoeg** als je **veel energie** hebt en je je 's morgens **uitgeslapen voelt**.
- Je slaapt **niet genoeg** als je **weinig geduld** hebt, je **zwak voelt** of je **ogen dichtvallen** tijdens de voormiddag.

Goed naar je lichaam luisteren, dus!

Energiedipje na de lunch? Dan kan je een [dutje van maximaal 20 minuten](#) doen, het liefst voor 15u. Als je langer slaapt, val je 's avonds mogelijk moeilijker in slaap.

Uitslapen om slaap in te halen is trouwens **geen goed idee**. Je kan de volgende dag beter **wat vroeger in je bed kruipen**.

FOTO: Gregory Pappas

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma, di, do, vr: 17-22u. Wo, za: 16-22u. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo&za: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.