

Slapen

Tabel 1 Contact gehad met de huisarts over slaap, in percentages (Bron: Julius Huisartsennetwerk 2016, 19-64 jaar)

		Slaapproblemen
TOTAAL		3
LEEFTIJD	19-39 jaar	2
	40-54 jaar	4
	55-64 jaar	5

Tabel 2 Voelt u zich uitgerust als u wakker wordt na uw slaap? (Bron: Bewonerspanel Utrecht 2017, 19-64 jaar)

		Altijd of meestal wel	Soms wel, soms niet	Meestal niet of nooit
TOTAAL		49	17	17
GESLACHT	man	51	15	15
	vrouw	48	18	18
LEEFTIJD	19-39 jaar	45	18	18
	40-54 jaar	49	17	17
	55-64 jaar	56	14	14

Tabel 3 Maakt u zich wel eens zorgen over uw slaap? (Bron: Bewonerspanel Utrecht 2017, 19-64 jaar)

		Heel vaak, vaak of geregeld	Soms	Nooit
TOTAAL		13	48	39
GESLACHT	man	9	46	45
	vrouw	15	50	35
LEEFTIJD	19-39 jaar	12	51	36
	40-54 jaar	14	47	40
	55-64 jaar	11	45	44

Tabel 4 Gebruikt u medicatie of hulpmiddelen om (beter) te slapen? (Bron: Bewonerspanel Utrecht 2017, 19-64 jaar)

		Ja	Nee
TOTAAL		8	92
GESLACHT	man	6	94
	vrouw	10	90
LEEFTIJD	19-39 jaar	5	95
	40-54 jaar	8	92
	55-64 jaar	12	88