

# Welkom bij de Gezond & Zeker Innovatiedag 2024



**Even voorstellen:**

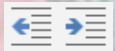
Irma leijten

LIJV, training en coaching

# Slaap bij onregelmatige werktijden



Insomnia



# Belang slaap



- Het geeft energie, dus je kunt je talenten beter benutten
- Het versterkt je immuunsysteem
- Het verbetert je concentratie, creativiteit en besluitvaardigheid
- Het heeft een positieve impact op je humeur en motivatie
- Je geheugenfunctie herstelt beter bij goede slaap



# Belang slaapoplossing



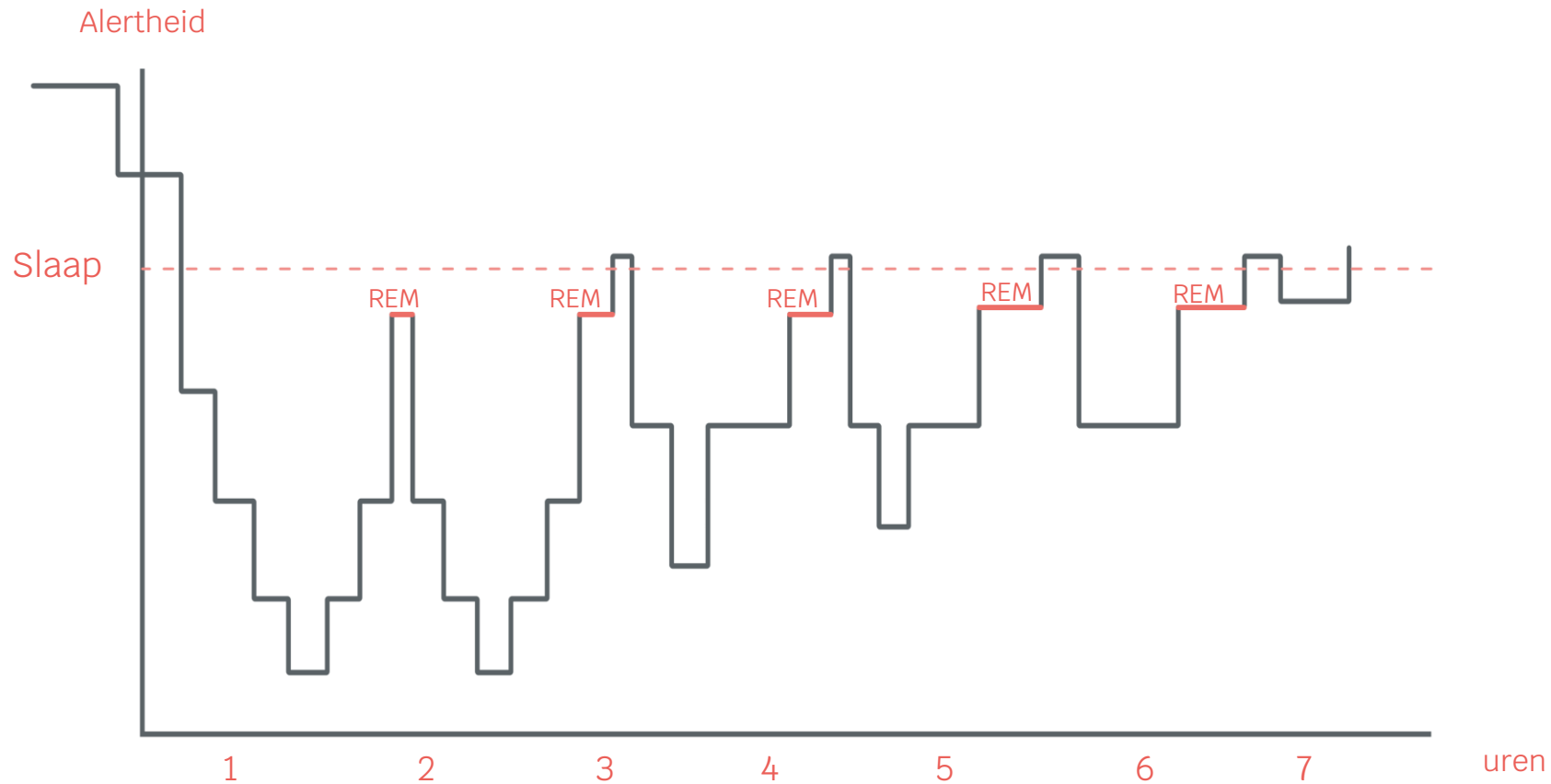
- 20-25 % van de Nederlanders kampt met slaapproblemen
- Bij onregelmatige werktijden kan dit oplopen tot 40-45%
- 62% heeft langer dan een jaar slaapproblemen
- 21% van de verkeersongevallen wordt veroorzaakt door slaperigheid
- Het kost een werkgever ca. € 2.000,- per medewerker / jaar



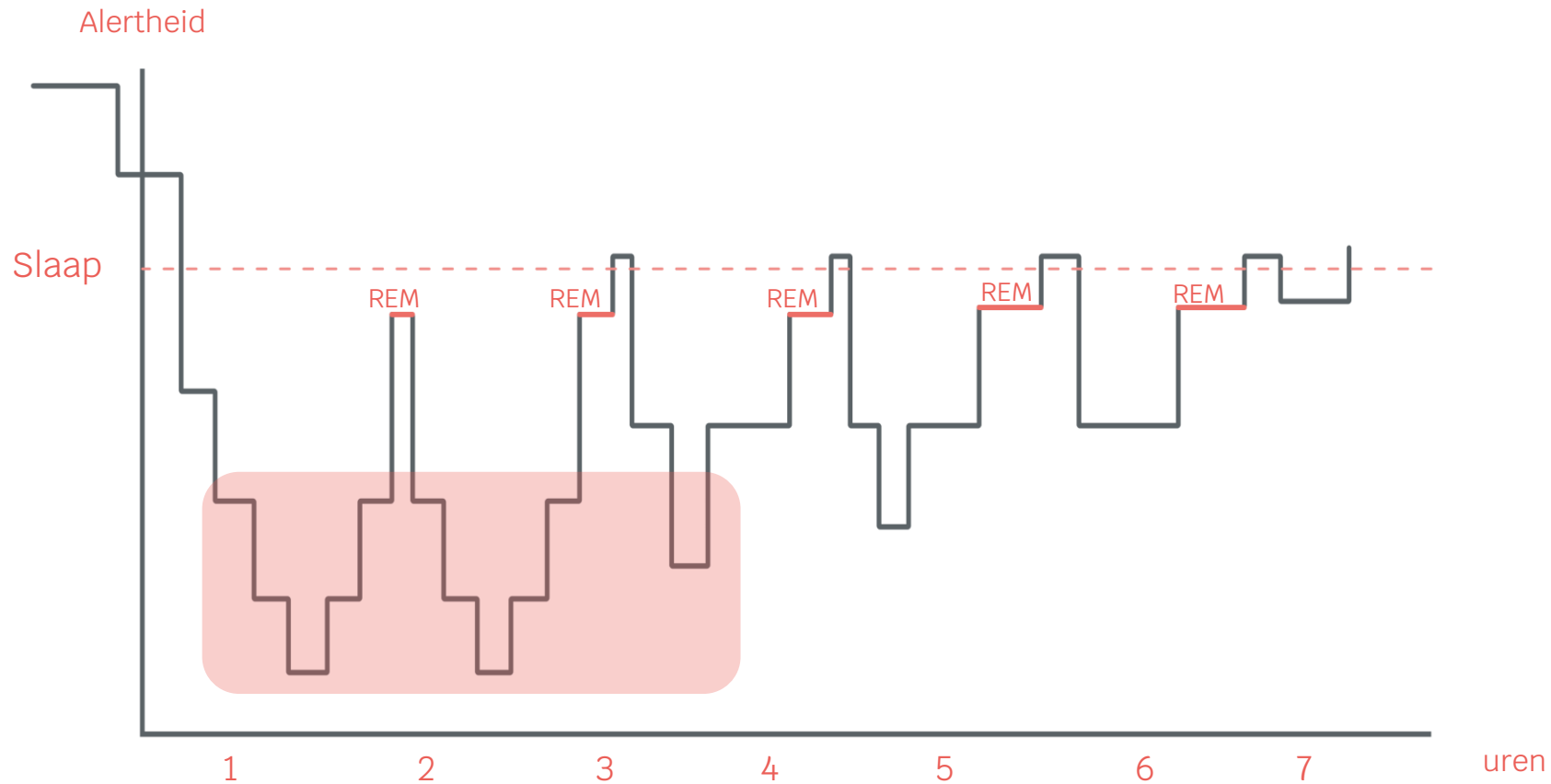
# Hoe is het met jouw slaap?



# Slaappatroon

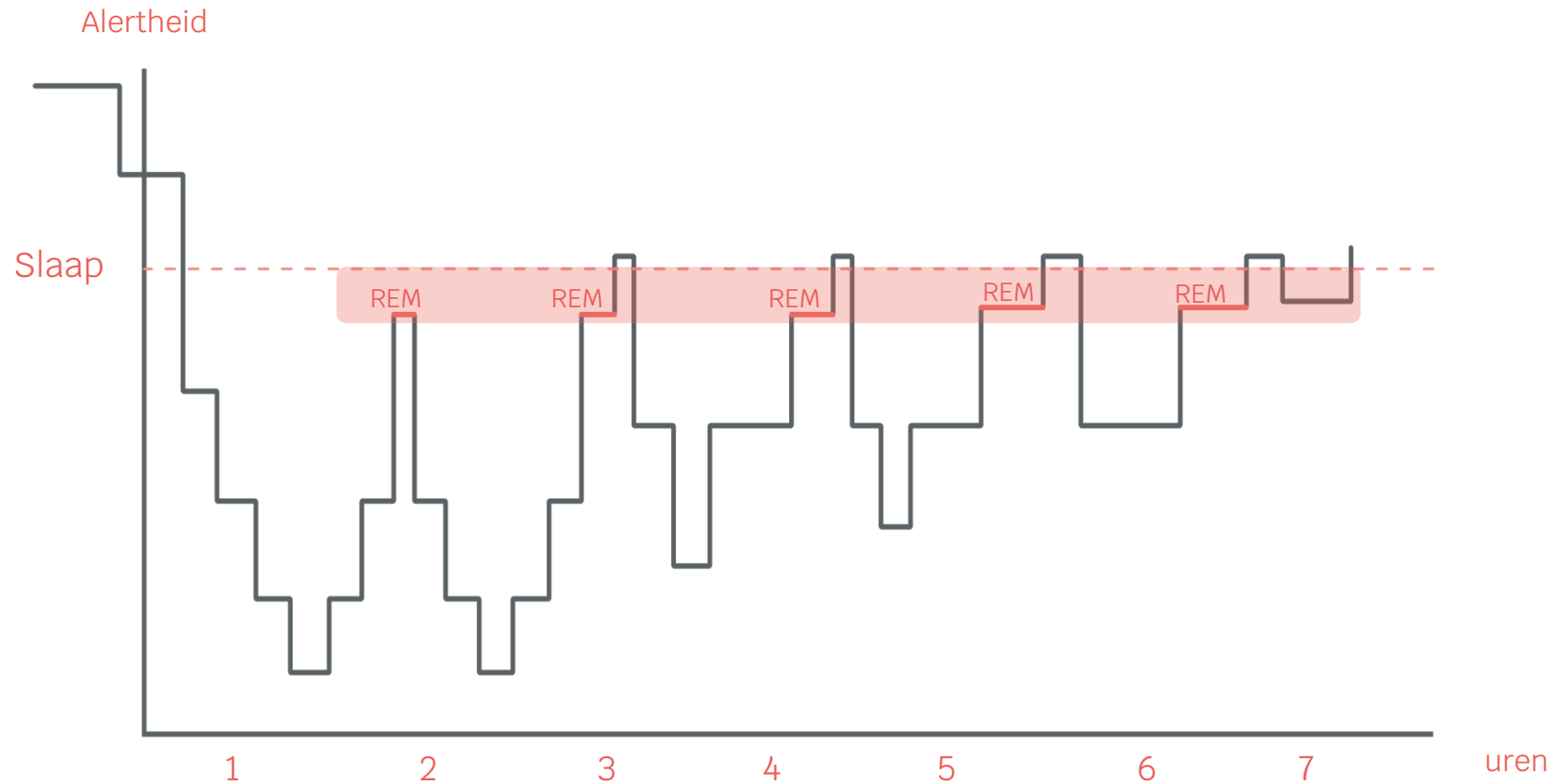


# Diepe slaap

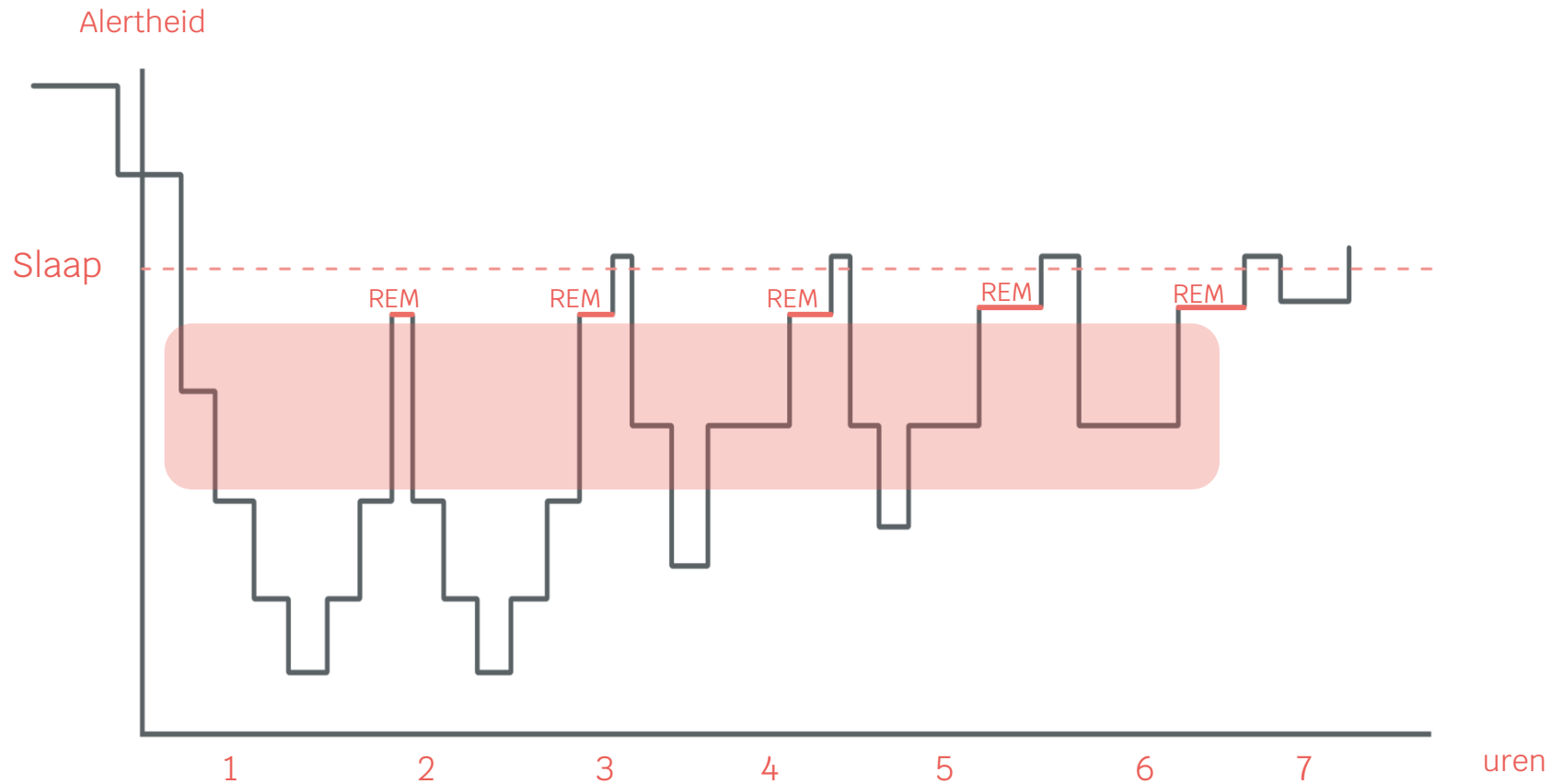




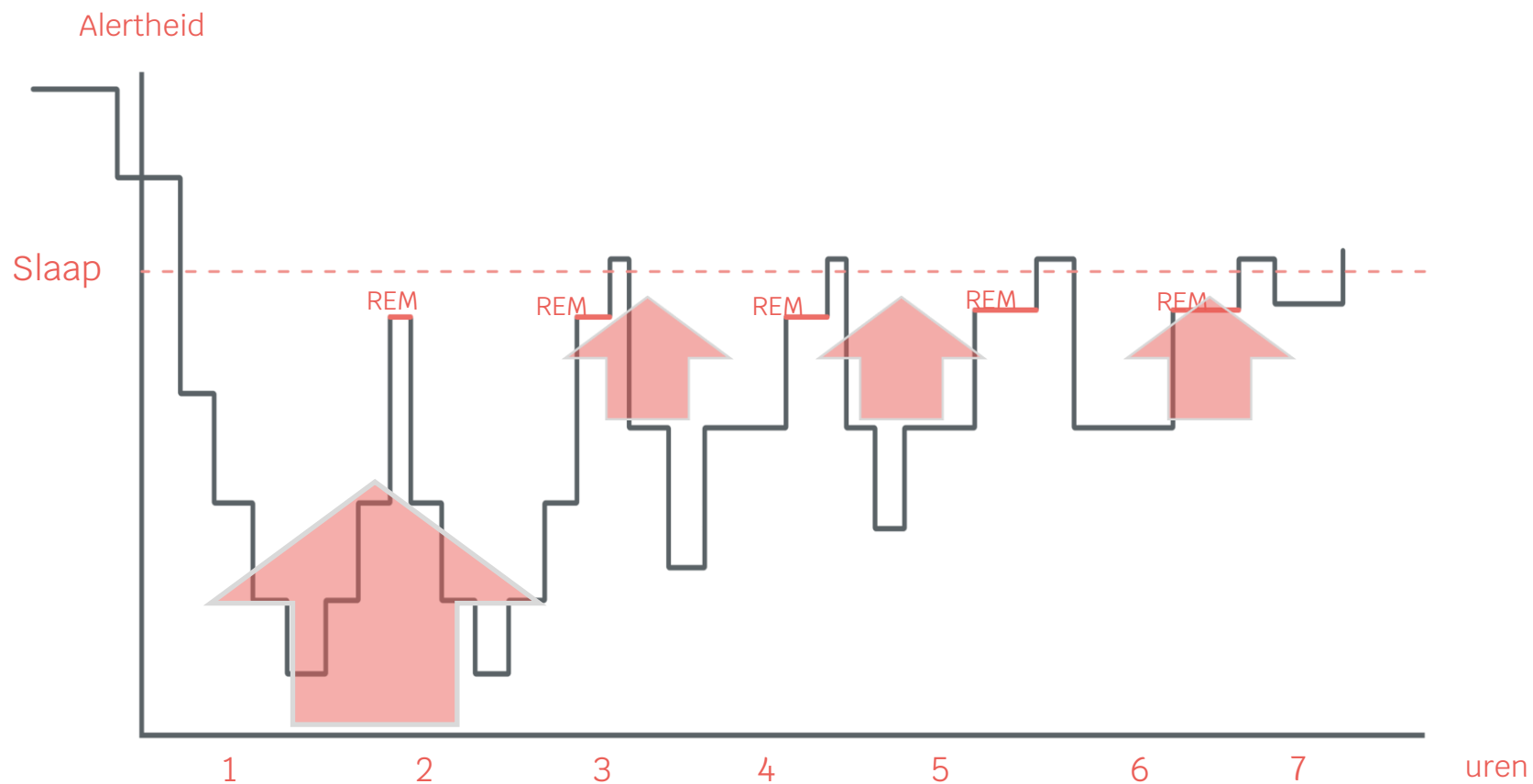
# Rem slaap



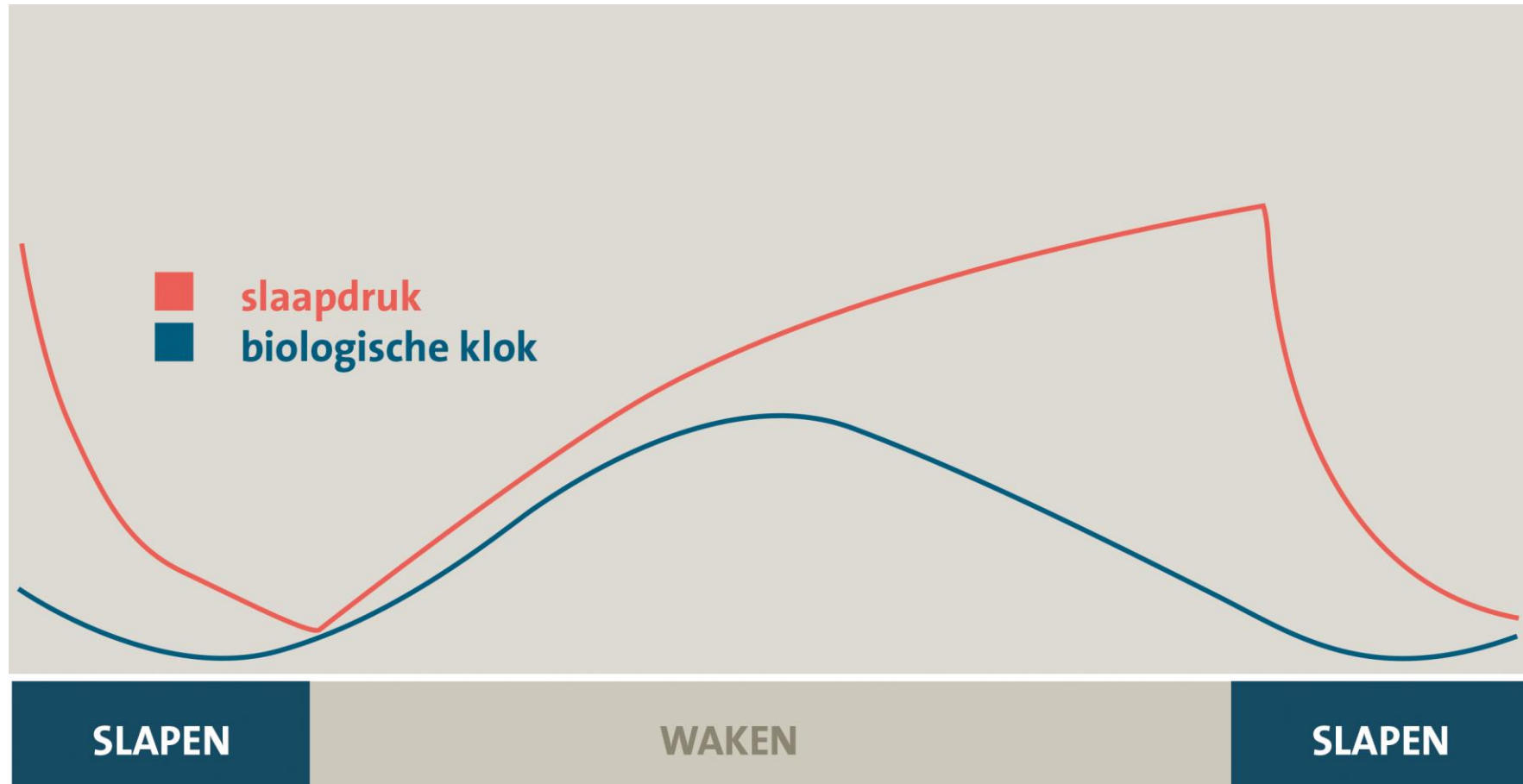
# Lichte slaap



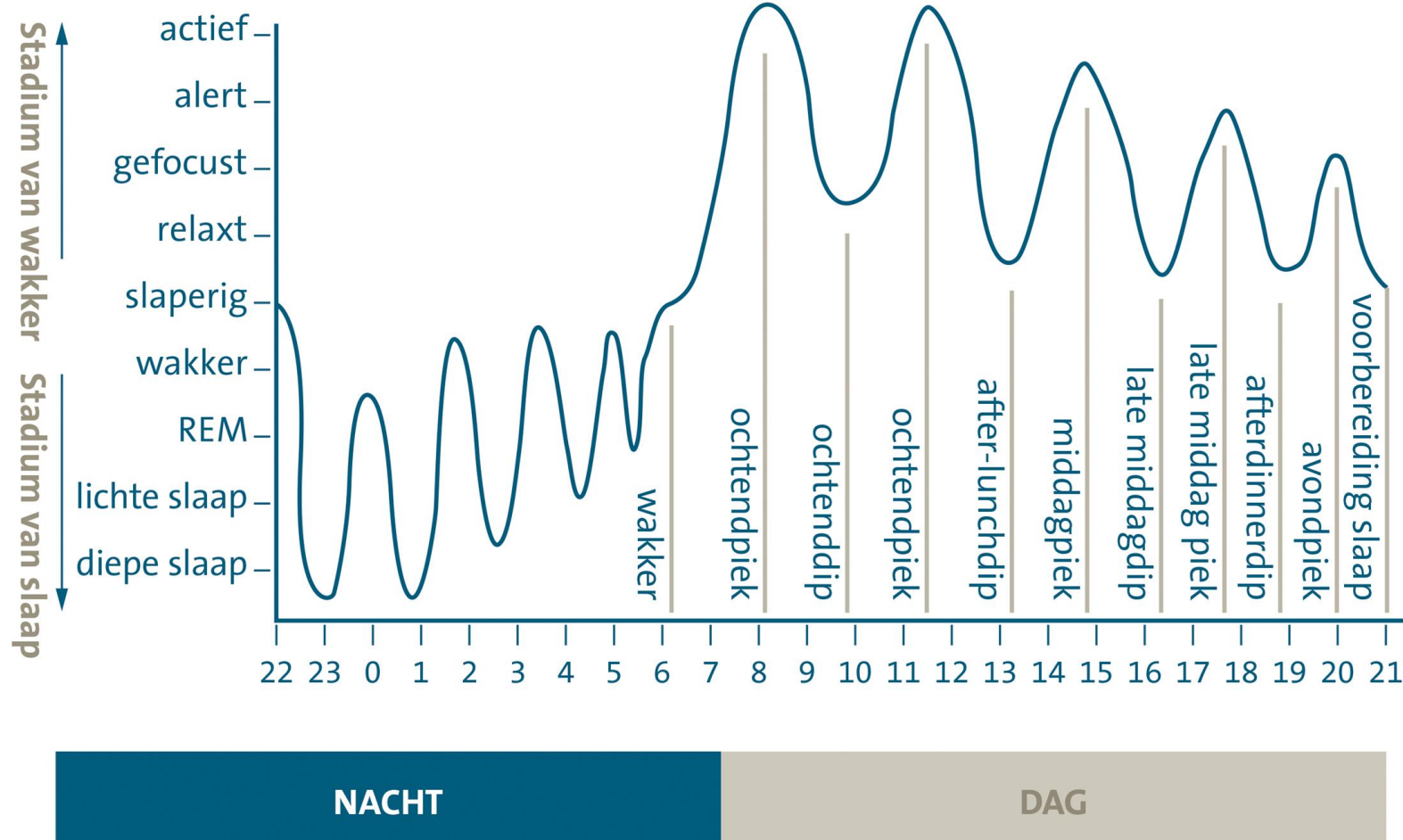
# Hormonen en leeftijd



# Slaap - waakritme



# Slaap - waakritme



# Avonddienst



- Neem een powernap vooraf aan je dienst. Of sta iets later op (8.30)
- Voeding: Houd vaste tijden aan, draai evt. lunch en diner om
- Pak volop daglicht in de ochtend
- Ga bewegen of sporten in de ochtend
- Herstel op vrije dagen: Ga op je 'normale' tijden naar bed



# Nachtdienst



- Slaap vooraf aan je nachtdienst ( powernap, fullcyclenap)
- Als het kan, doe een powernap in je pauze
- Moet je nog reizen; doe een energizer of powernap vooraf
- Beperk blootstelling aan het ochtendlicht (zonnebril)
- Ga na je dienst 'zo snel mogelijk' slapen.
- Voeding; houd vaste tijden aan. Begin nacht evt. lichte eiwitrijke snack
- Slaap na je laatste nacht korter, tot de lunch. En besteed die dag aan herstel



# Vroege dienst



- Neem een powernap direct na je dienst
- Of ga wat eerder naar bed
- Voeding: Houd vaste tijden aan
- Pak daglicht in de ochtend
- Ga in de namiddag bewegen of sporten
- Herstel op vrije dagen: Ga op je 'normale' tijden naar bed





# Dankjewel!



- Meer lezen?

