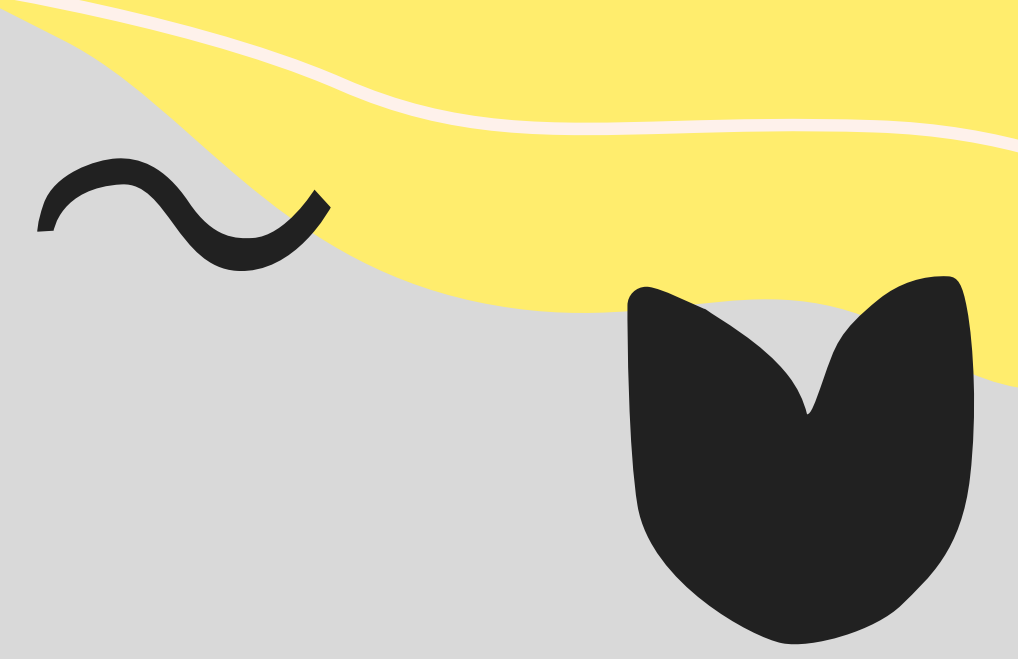


GOED SLAPEN BETER WERKEN

Welkom!

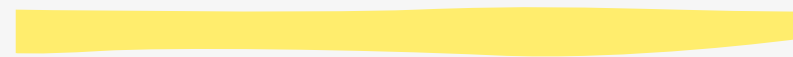
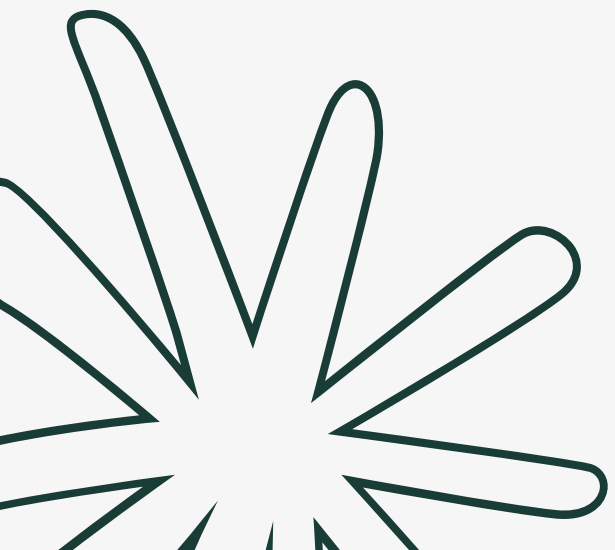
sucsleep





LinkedIn: Alies Coster
Slaapexpert en Psycholoog

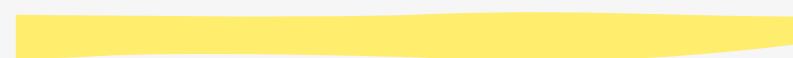
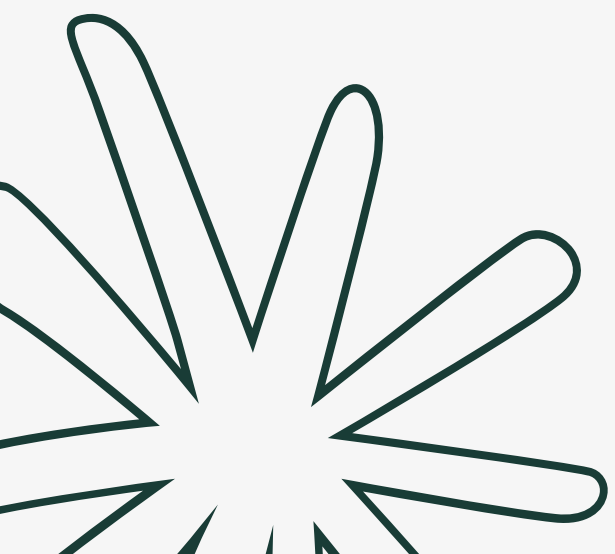
Hoeveel weet je al over slaap?

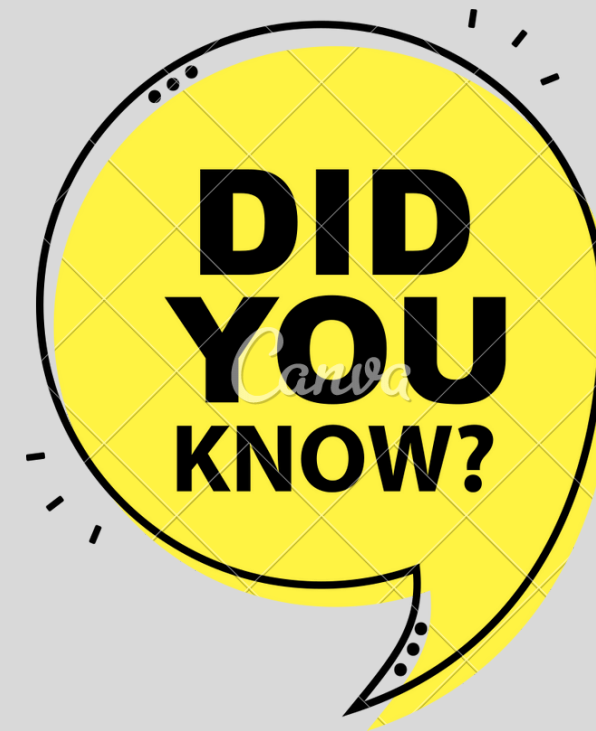




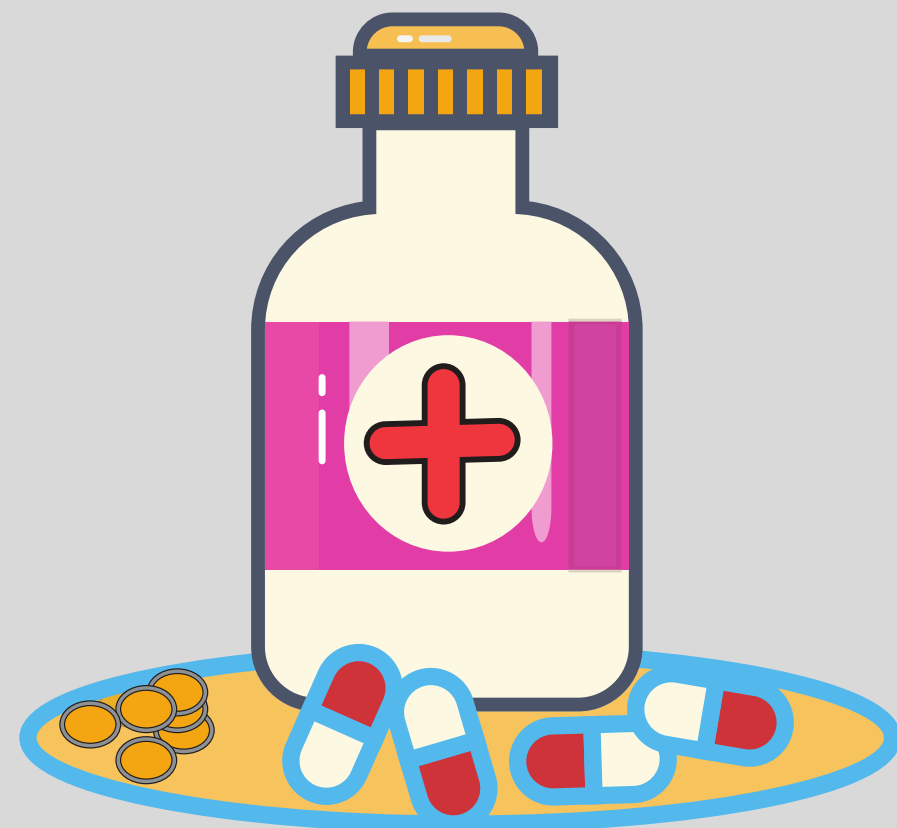
LinkedIn: Alies Coster
Slaapexpert en Psycholoog

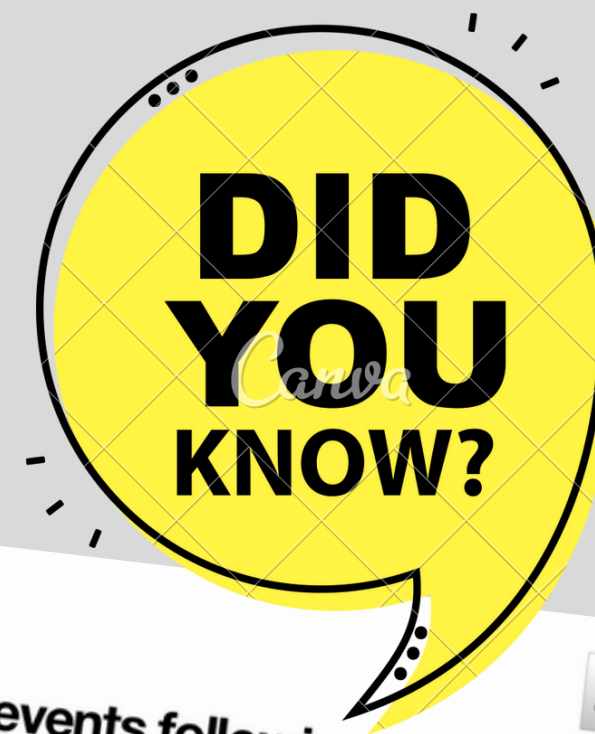
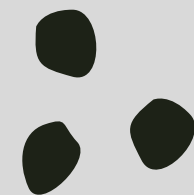
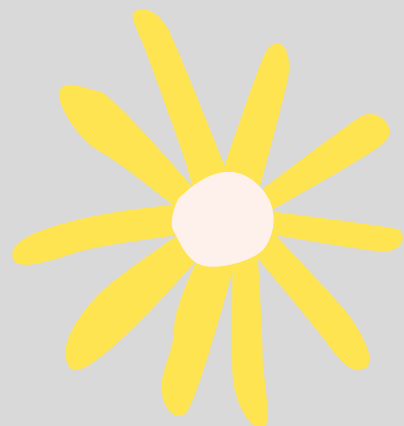
Wat heb je nodig voor een
hoger cijfer?





- Nachtdienst = slaaptekort
- Slaaptekort = meer kans op uitval





WHO: nachtdienst verhoogt kans op kanker

(Novum/Ap) - Het is waarschijnlijk dat werknemers die nachtdiensten draaien een verhoogde kans op kanker hebben. Dat stelt de kankerafdeling van de WHO, de Wereldgezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties. De organisatie zal deze conclusie volgende maand officieel vastleggen.

RESEARCH ARTICLE

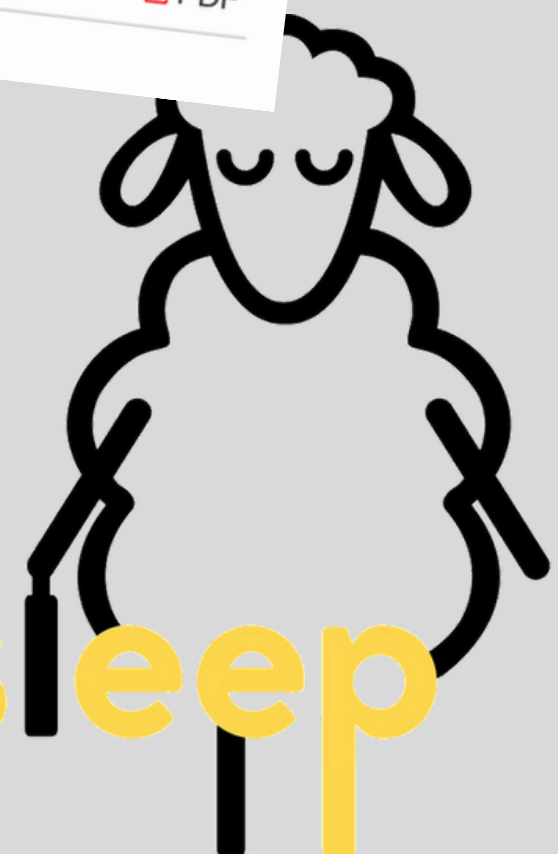
High risk of near-crash driving events following night-shift work

Michael L. Lee, Mark E. Howard, William J. Horrey, Yulan Liang, Clare Anderson, Michael S. S...
[+ See all authors and affiliations](#)

PNAS January 5, 2016 113 (1) 176-181; first published December 22, 2015; <https://doi.org/10.1073/pnas.1510383112>

Edited by Joseph S. Takahashi, Howard Hughes Medical Institute, University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, TX, and approved November 3, 2015 (received for review May 27, 2015)

Article Figures & SI Info & Metrics PDF



sucsleep

Oplossing bedacht! Slaapmedicatie... Of toch niet?!

- Melatonine
- Valeriaan/andere kruiden
- Benzo's

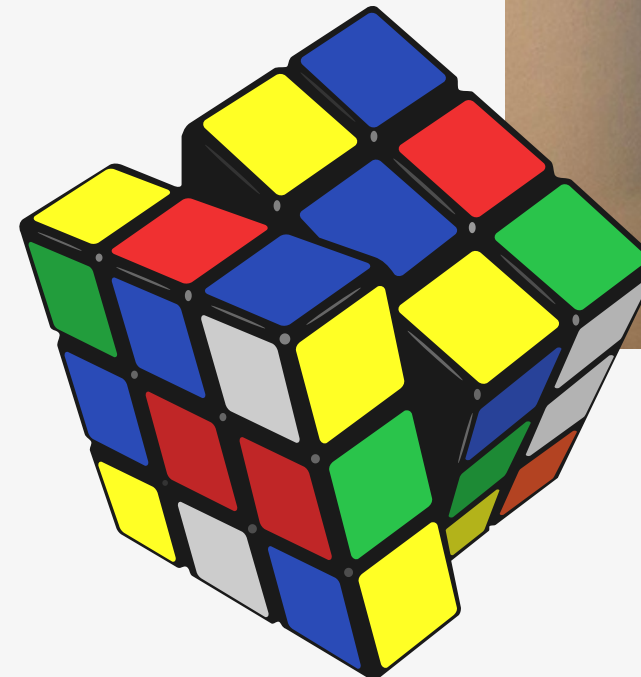
NEE! --> Slaapproblemen behandel je door wortel aan te pakken.



sucsleep

Wat zijn wél duurzame oplossingen?

- Bewustwording creëren
- Psycho-educatie nachtwerk
- Adviezen en tips (workshop)
- Van elkaar leren
- Persoonlijke aandacht



sucsleep