

Slaapvriendelijk

ETEN | SLAPEN | BEWEGEN



FASTFORWARD50
INNOVATIEKRACHT OP MAAT



EERSTE HULP BIJ INNOVATIE

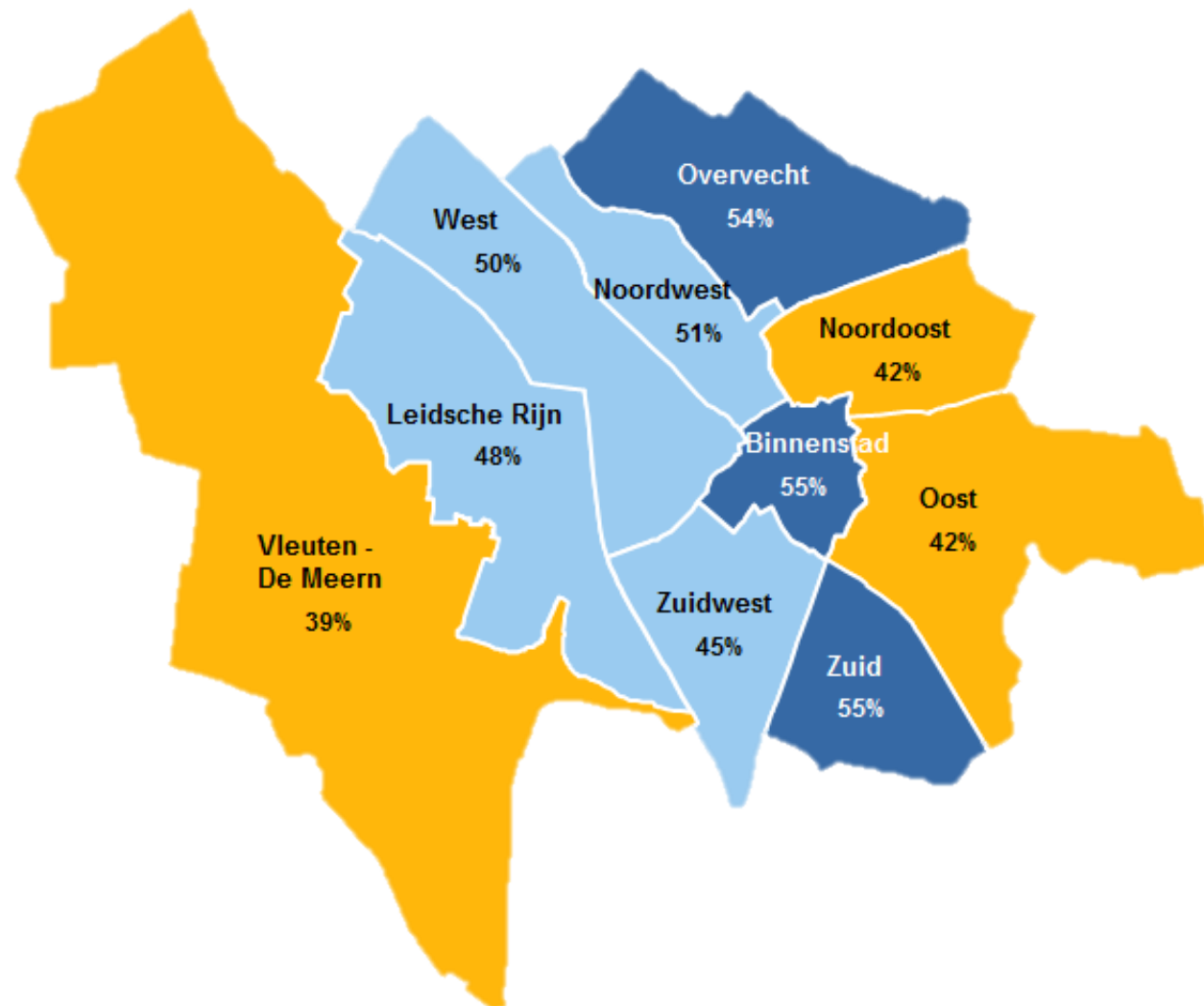
Uitgangspunt

Twee van de vijf Utrechtse volwassenen slapen niet goed.

Zij hebben drie of meer dagen per week moeite om in slaap te komen, moeite met doorslapen of zijn vroeger wakker geworden dan zij wilden. Dit komt vaker voor bij vrouwen en 50- tot 64-jarige Utrechters.

Utrechters uit Overvecht, Binnenstad en Zuid zijn vaker 's morgens niet goed uitgerust of overdag slaperig.

Hoe is dat voorjullie?



%niet uitgerust wakker en/of overdag slaperig
Gezondheidsmonitor Utrecht 2018



welke rol kan technologie spelen bij goed slapen

Denk ook aan je straat, de wijk waar je woont, je slaapkamer. Maar ook het aantal prikkels dat je elke dag moet verwerken. Of de starttijd van school (zoek maar eens op, niet vroeg op kunnen staan hoort bij je hersens op jullie leeftijd).



Voorbeelden

Somnox:
Slaaprobotje
www.somnox.com



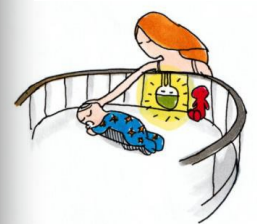
LuMi:
Nachtlampje
www.littlelantern.com



Nightly Rituals



Midnight feeds



Check ups



Companie

Hersenstichting: tips van leeftijdsgenoten



Tips van leeftijdsgenoten

Tip 1:
Help mij (beter) leren plannen

Tip 2:
's nachts mijn telefoon niet naast mijn bed

Tip 3:
vlak voor het slapen piekeren voorkomen

Tip 4: alleen slapen in de slaapkamer

Tip 5: een rustige slaapkamer voor een goede nachtrust

Bonus tip: samen regels maken is oké.

Tip 1: Help mij (beter) leren plannen

Tip 2: 's nachts mijn telefoon niet naast mijn bed

Tip 3: vlak voor het slapen piekeren voorkomen

Tip 4: alleen slapen in de slaapkamer

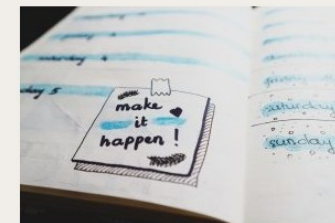
Tip 5: een rustige slaapkamer voor een goede nachtrust

Bonus tip: samen regels maken is oké.

Tip 1: Help mij (beter) leren plannen

“Huiswerk is voor mij vaak een reden waarom ik laat ga slapen. Ik vind dat leraren veel te veel werk op geven en ook nog eens onregelmatig. Als ik beter plan zou ik beter kunnen slapen, maar waar begin ik? Het zou fijn zijn als mijn ouders mij kunnen helpen met:

1. wat het beste moment is op de dag om huiswerk te doen;
2. welke vakken het beste op welke dag kunnen worden gedaan;
3. welke plek in huis het beste is om huiswerk te doen.”



<https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/slaap/slaap-en-jongeren/>

Onderzoek

wat heeft allemaal invloed op je gezondheid?

Maak

Ontwerp een oplossing die slaap positief beïnvloed.

