

SLAPEN



Slapen en uitgerust wakker worden

Doel:

Op de hoogte zijn waarom een goede nachtrust zo belangrijk is.

Inhoud:

Een presentatie over slapen, slaapgewoontes, slapeloosheid en uitleg over slaaphygiëne, ontspanning en vergroting van de beleving van de slaapkwaliteit. Gedurende de presentatie zullen de nodige tips voor beter slapen worden aangereikt. De wisselwerking van slaap en de psychische gezondheid is groot. Een goede nachtrust is een voorwaarde voor herstel en is ter voorkoming van verergering van klachten en/of recidieven.

Tal van factoren kunnen van leiden tot slapeloosheid:

- Factoren die situatie gebonden zijn: ongevallen, rouwverwerking, conflicten, werksituaties, werkloosheid etc.
- Factoren van lichamelijke aard: pijnklachten, spierspanning, ziekten en aandoeningen
- Psychische factoren: stress, somberheid/depressie, angst/trauma, psychische aandoeningen
- Overige: jetlag, reizen, ploegen/wisseldiensten, ziekenhuisopnames
- Gebruik van middelen: slechte eetgewoonten, roken, alcohol, drugs, cafeïne, medicatie
- Misvattingen over slapen: bijv. als ik niet goed slaap, functioneer ik niet

Duur: 1,5 uur

Voor wie: werknemers van bedrijven.

Resultaat:

Deelnemers zijn zich bewust van het belang van een goede nachtrust.



werkfijn
houdt je gezond

WerkFijn
J.C. Kellerlaan 8a
Postbus 150
7770 AD Hardenberg
0523 208175
info@werkfijn.nl