

Programma: slaap- en leefstijlanalyse

Wat?

Een slaap- en leefstijlanalyse is een analyse van je leef- en slaapritme waarbij je activiteit, slaap, rust en verschillende biomarkers gemonitord worden.

Waarom?

Je hoeft niet gepromoveerd te zijn om te weten dat slaap essentieel is. Iedereen die moeite heeft om de volgende dag door te komen na een slechte nacht, kan je dat vertellen. Maar hoe essentieel is slaap nou daadwerkelijk?

Uit verschillende studies blijkt, dat de kwaliteit van slaap op persoonlijk niveau, geluk of het tevredenheidsniveau van mensen voorspelt (Hargreaves, 2000; Shin & Kim, 2018). Het onderzoek van Burton et al. (2017) duidt de relatie aan tussen slaap, korte termijn uitval en het aanwezig zijn maar weinig uit handen krijgen. Daarnaast is bewezen, dat slaap en mentale en fysieke stress elkaar sterk beïnvloeden (Åkerstedt et al., 2002; Huang et al., 2011). Verder duidt een studie onder honderdduizenden werknemers in verschillende industrieën van Gingerich et al. (2018) een stevige positieve correlatie aan tussen de kwaliteit van slaap en de mate van hoe productief mensen zijn op het werk. In 2019 laat een systematische review van Robbins et al. zien dat het promoten van gezondheid en slaap door organisaties via gezondheidsprogramma's, de slaaptijd en -kwaliteit van hun werknemers en hierop hun prestaties overdag deed toenemen.

Hoe?

Data wordt verkregen via een biometrische ring, weekschema en slaapvragenlijst. Aan de hand van deze informatie wordt er in ons Cloud platform gezocht naar verbanden tussen deze data, waarbij biomarkers tegen elkaar kunnen worden afgezet om correlatie te ontdekken.

Tijdslijn

1. Aanschaf of lease van de biometrische ring
2. Periode data verzamelen
3. Uitvragen vragenlijst en weekschema
4. Analyse
5. Sessie van 2 uur
6. Plan van aanpak
7. Eventueel vervolgssessie van 2 uur.



Wat mag je verwachten?

Een doorgronde analyse van welke effecten jouw leefritme, persoonlijke kenmerken, agenda en gedrag hebben op je slaap en energie. In een sessie van 2 uur wordt data gekoppeld aan je persoonlijke ervaringen.

Het verschil wat we hier maken, is je op een inzichtelijke manier in dit proces meenemen, zodat je de mechanismen leert begrijpen. Dit levert een duidelijk theoretisch kader op waaraan met succes praktische interventies opgehangen worden, zodat je begrijpt waarom je iets doet. Dit is belangrijk, want voldoende informatie geven en het begrijpen van aanbevelingen verhoogt de motivatie en trouw van het opvolgen van leefstijl gerelateerde interventies (Kähkönen et al., 2015; Levesque et al., 2012; Robinson et al., 2008). Op deze manier word je zelfredzaam in het aansturen van de kwaliteit van je slaap en algehele energieniveau, wat essentieel is voor duurzame winst.

Hieruit volgen een aantal evidence-based practices: acties per dagdeel, die specifiek van toepassing zijn op jouw situatie.

Dit wordt uitgebreid vastgelegd in een verslag, onderbouwd met bevindingen uit de onttrokken data.

Deze analyses kunnen ook op organisatie- en/of teamniveau worden uitgevoerd, waarbij het bijvoorbeeld aan een gezamenlijke slaap-challenge kan worden gekoppeld.

Prijsetting

Optie 1:

Lease biometrische ring (100 dagen), uitgebreide data-analyse, twee coachingssessies en advisering van 2 uur, gepersonaliseerd verslag met plan van aanpak.

€ 1.075,= ex btw, incl. lease biometrische ring en oorsensor

Optie 2:

Lease biometrische ring(50 dagen), uitgebreide data-analyse, coachingssessie en advisering van 2 uur, gepersonaliseerde interventies in bullets.

€ 785,= ex btw, incl. lease biometrische ring en oorsensor

Privacy

Data wordt niet buiten Mind&Health gedeeld. Na afloop wordt data ontkoppeld van ons platform.

Referenties

- Åkerstedt, T., Knutsson, A., Westerholm, P., Theorell, T., Alfredsson, L., & Kecklund, G. (2002). Sleep disturbances, work stress and work hours: A cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(3), 741–748.
- Burton, W. N., Chen, C. Y., Schultz, A. B., & Li, X. (2017). Association between Employee Sleep with Workplace Health and Economic Outcomes. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59(2), 177–183.
- Gingerich, S. B., Seaverson, E. L. D., & Anderson, D. R. (2018). Association Between Sleep and Productivity Loss Among 598 676 Employees From Multiple Industries. *American Journal of Health Promotion*, 32(4), 1091–1094.
- Hargreaves, S. (2000). Health, happiness, and a good night's sleep. *The Lancet*, 355(9198), 155.
- Huang, Y., Mai, W., Hu, Y., Wu, Y., Song, Y., Qiu, R., Dong, Y., & Kuang, J. (2011). Poor sleep quality, stress status, and sympathetic nervous system activation in nondipping hypertension. *Blood Pressure Monitoring*, 16(3), 117–123.
- Kähkönen, O., Kankkunen, P., Saaranen, T., Miettinen, H., Kyngäs, H., & Lamidi, M. L. (2015). Motivation is a crucial factor for adherence to a healthy lifestyle among people with coronary heart disease after percutaneous coronary intervention. *Journal of Advanced Nursing*, 71(10), 2364–2373.
- Levesque, A., Li, H. Z., & Pahal, J. S. (2012). Factors Related to Patients' Adherence to Medication and Lifestyle Change Recommendations: Data from Canada. *International Journal of Psychological Studies*, 4(2).
- Robbins, R., Jackson, C. L., Underwood, P., Vieira, D., Jean-Louis, G., & Buxton, O. M. (2019). Employee Sleep and Workplace Health Promotion: A Systematic Review. *American Journal of Health Promotion*, 33(7), 1009–1019.
- Robinson, J. H., Callister, L. C., Berry, J. A., & Dearing, K. A. (2008). Patient-centered care and adherence: Definitions and applications to improve outcomes. In *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners* (Vol. 20, Issue 12, pp. 600–607). John Wiley & Sons, Ltd.
- Shin, J. E., & Kim, J. K. (2018). How a good sleep predicts life satisfaction: The role of zero-sum beliefs about happiness. *Frontiers in Psychology*, 9(AUG), 1589.