

het NIEUWE gezonde werken

zelf regie voeren op gezondheid en werk

 **Trimbos
instituut**

 **inspired@papendal**



QS

Quantified Self
self knowledge through numbers



**24H - Slaap en Herstel - bijdrage
Jacco Thoonen**

<https://www.youtube.com/watch?v=LjeKUsBe5UU>



Zoeken



Daniel Levitin on Information Overload



RSA
764K abonnees

Abonneren

234

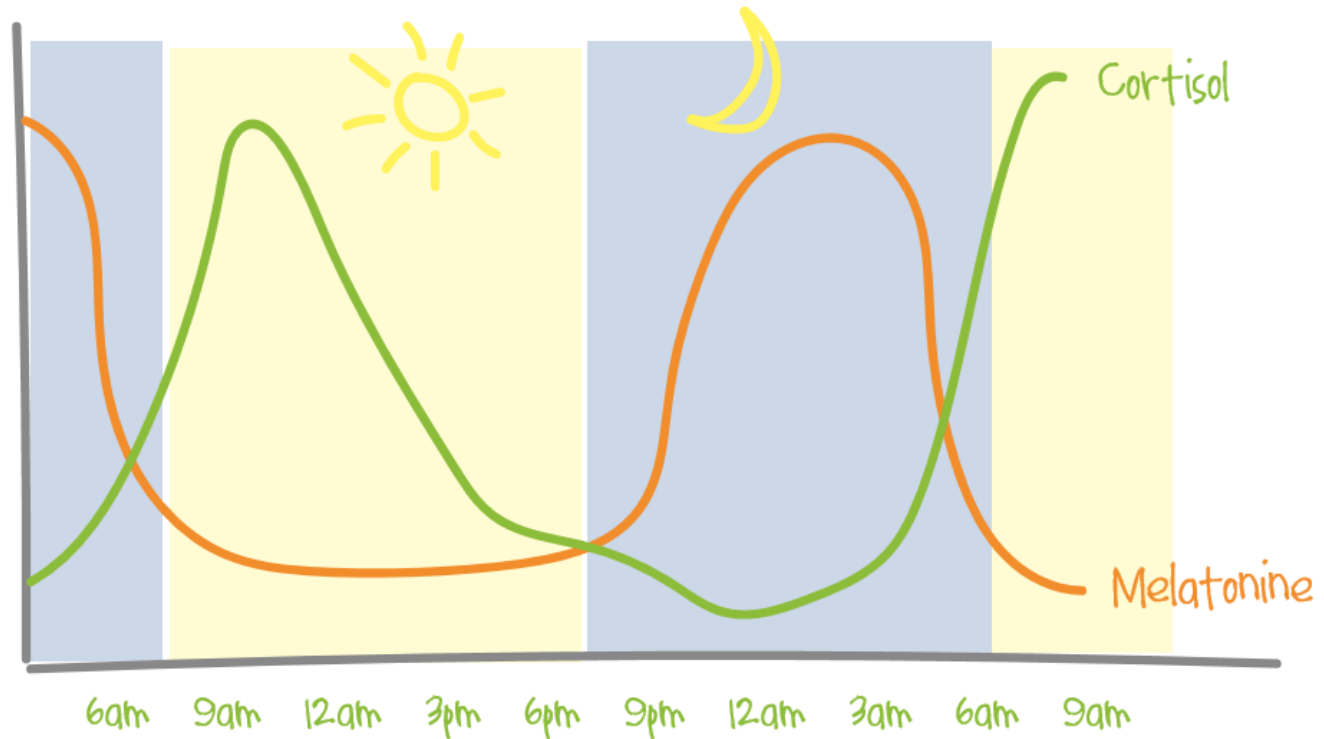


Delen

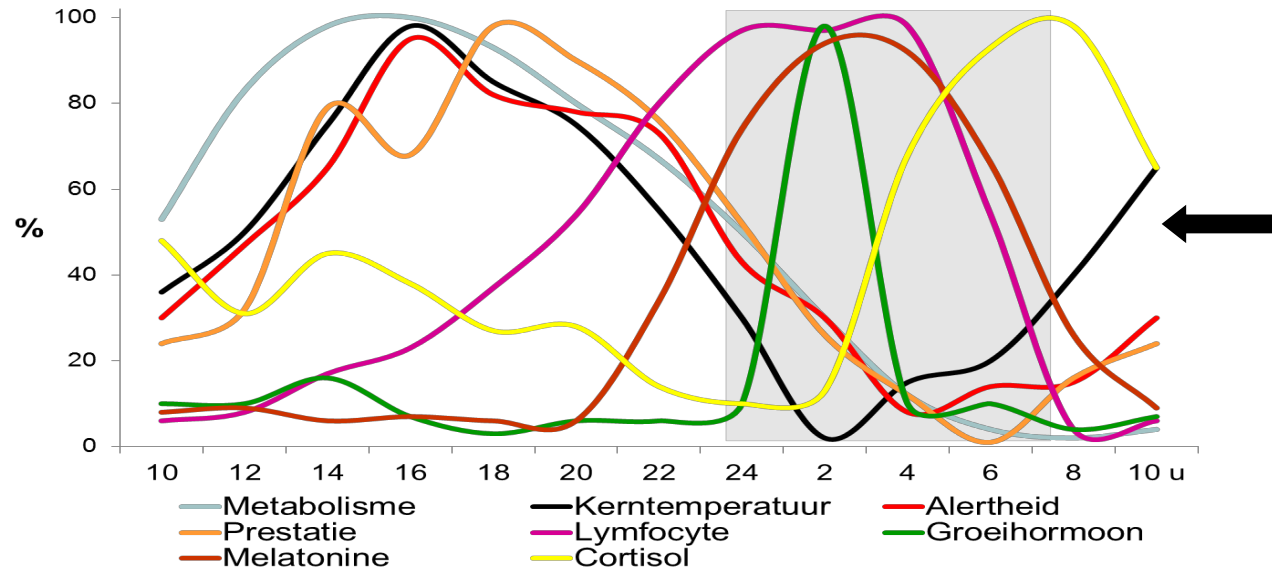
Opslaan



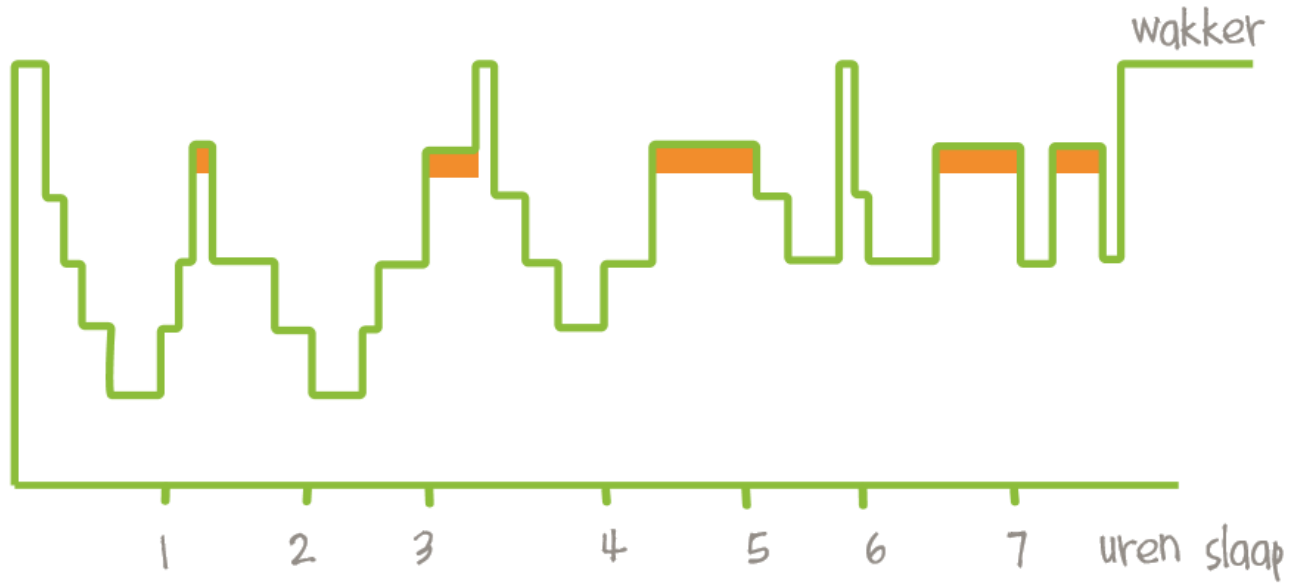
Beïnvloeden kwaliteit en kwantiteit slaap



24-uurs Ritmen



Slaapcycli



REM-Slaap

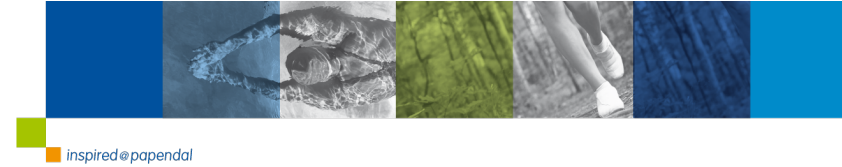
NREM 1-2

Oppervlakkige slaap

NREM 3-4

Diepe slaap

Aandacht en Informatie Overload



1. **Beheer het aantal prikkels in je omgeving**
o.a. Smartphone gebruik, mail-notificaties, kantoortuinen, spobilo, etc.

2. **Monotasken versus Multitasken – multiswitchen → de effecten:**

Verhoogd cortisolgehalte (stresshormoon)

Verhoogd adrenaline (fight/flight reactie)

Verlaagd cognitief prestatievermogen

Dopamine lus / verslavend → KT vs LT

Snel verbruik van glucosevoorraad in de hersenen → vermoeidheid mentaal en fysiek

Verlies kwaliteit & productiviteit 40% (Harvard Business Review)

Per uur 5 minuten break

3. **Daydreaming/Mindwandering/Powernap**

Na 2 uur werken 15 minuten korte rust- en herstelmomenten

https://www.youtube.com/watch?v=ZJ0tm1B_nYM

