


Powernap = accu lader

Nap van 10 min  hogere alertheid 3 uur lang

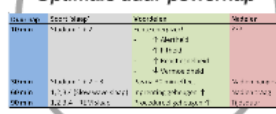
Wat vind werkend Nederland?



Is dat 'harde' wetenschap povernappen?


Actieve slaapfase zorgt voor een opgefrist energie

Optimale duur powernap



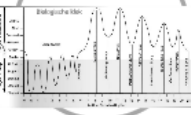
Onderzoek Nap@Work in Nederland

Doet u wel eens een powernap?



Veel mensen roemen de cultuur als reden waarom er niet gepoernd wordt op het werk. Maar de belangrijkste reden ligt daar en staat het doen van een kort dutje op het werk geen positieve bijdrage te.

Waar komt die 'after lunch' dip vandaan?



nap@work
presenteert ism



de powernap, als effectieve energizer

Implementatie Nap@Work

Naaast time management ook energy management!

vermoeidheid / stress

- Herkennen
- Accepteren
- Powernap
- Proberen
- energy!

Effectieve powernap? Comfortabele stoel!



After lunch dip

- Herkenbaar?
- Wat is uw remedie?

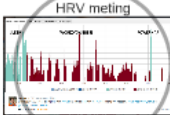


Actualiteit



Kasper Janssen
Sportarts/onderzoeker

HRV meting



Powernaprecept

- 1 • Zie het belang van een powernap
- 2 • Plan je powernap
- 3 • Zoek een rustig plekje
- 4 • Zet je wekker/telefoon
- 5 • Ga lekker liggen
- 6 • Richt je op een rustige bulkademhaling
- 7 • Sta weer op



trainen!

nap@work

presenteert ism



CENTER FOR
PEOPLE AND
BUILDINGS

de *powernap*,
als effectieve **energizer**

KasperJanssen
Sportarts/onderzoeker

Implement Nap@Wo

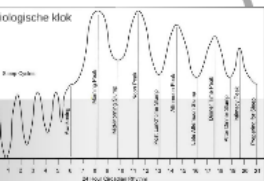
Naast time management
ook
energy management

- vermoeidheid
- Herkennen
- Accepteren
- Powermanagen
- Proberen
- energy!

Power

1. Zie het belang van een powernap
2. Plan je powernap
3. Zoek een rustig plekje
4. Zet je wekker/telefoon
5. Ga lekker liggen
6. Richt je op een rustige buikademhaling
7. Sta weer op

Waar komt die 'after
lunch' dip vandaan?



dip

?



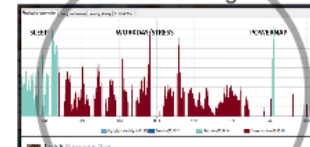
Actualiteit

Miljoen Nederlanders hebben
burn-outklachten



Werknemers die regelmatig oververmoeid zijn, hebben een 30% hogere kans op burn-out. Dit kan worden voorkomen door regelmatig te pauzeren en te slapen. Het is belangrijk om te weten dat burn-out niet alleen een kwestie van vermoeidheid is, maar ook van stress. Het is belangrijk om te weten dat burn-out niet alleen een kwestie van vermoeidheid is, maar ook van stress. Het is belangrijk om te weten dat burn-out niet alleen een kwestie van vermoeidheid is, maar ook van stress.

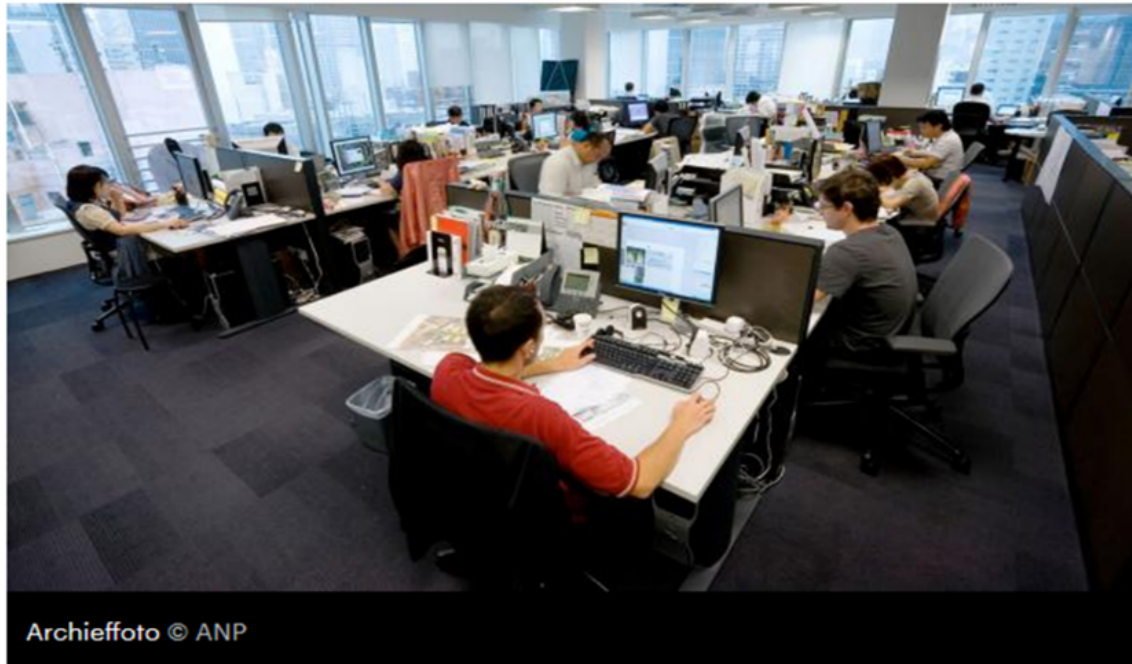
HRV meting



Actualiteit

Miljoen Nederlanders hebben burn-outklachten

 77  213  20 



Archieffoto © ANP

Stress is een groot probleem in Nederland. Bijna een miljoen Nederlanders kampen met burn-outklachten. En dat is niet alleen heel vervelend voor de patiënten, het kost ook vele honderden miljoenen per jaar.

Stress is het grootste beroepsrisico in Nederland. Het kost jaarlijks zes miljoen verzuimdagen.

After lunch dip

- Herkenbaar?
- Wat is uw remedie?

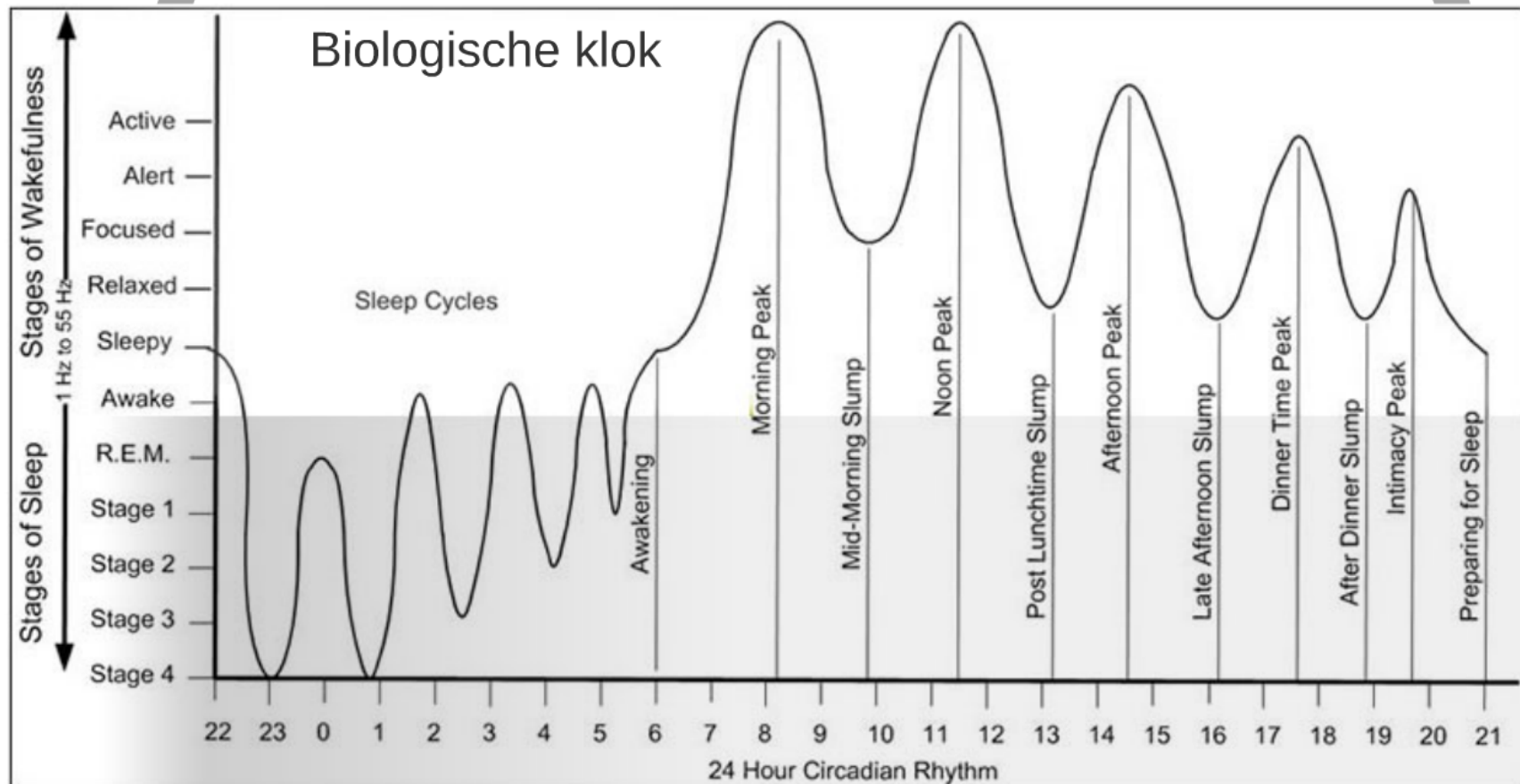


Actualiteit

Miljoen Nederlanders hebben
burn-outklachten

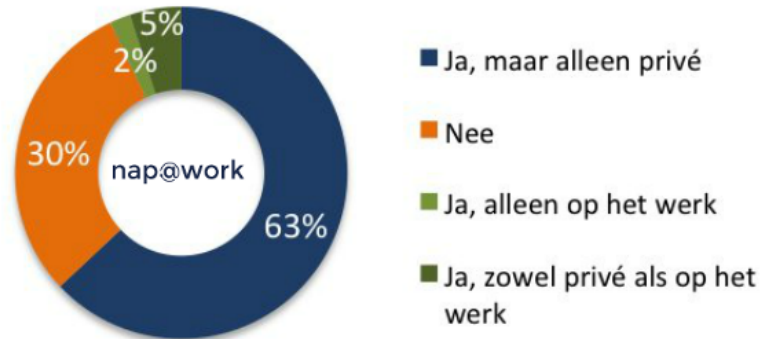
77 f 20 20

Waar komt die 'after lunch' dip vandaan?



Onderzoek Nap@Work in Nederland

Doet u weleens een powernap?

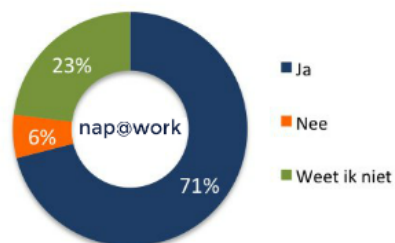


Veel mensen noemen de 'cultuur' als reden waarom er niet gepowernapt wordt op het werk. Maar de belangrijkste oorzaak blijkt dat er voor het doen van een kort dutje op het werk geen geschikte gelegenheid is.

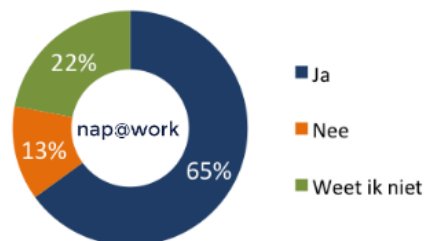
Door: NU.nl/Monique van Loon

Wat vind werkend Nederland?

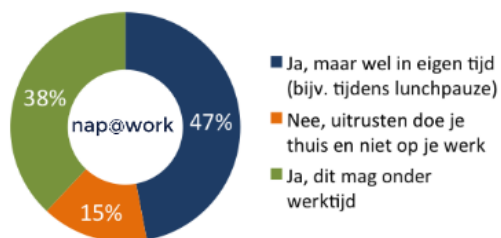
Is het doen van een powernap goed voor uw gezondheid?



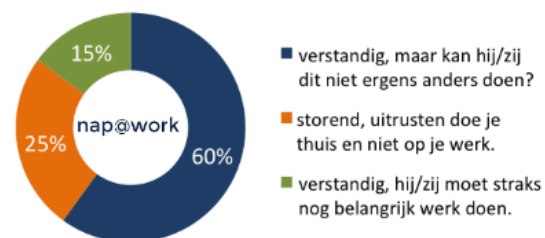
Kan een powernap uw productiviteit op het werk verhogen?



Powernappen op het werk: mag dit?



Als uw collega een powernap achter het bureau doet, vindt u dit...



Powernap = accu lader

Nap van
10 min



hogere
alertheid
3 uur lang

Is dat 'harde' wetenschap powernappen?

J. Sleep Res. (1995) 4, Suppl. 2, 62-66

Alertness management: strategic naps in operational settings

MARK R. ROSEKIND¹, ROY M. SMITH², DONNA L. MILLER³,
ELIZABETH L. CO², KEVIN B. GREGORY³, LISSA L. WEBBON³,
PHILIPPA H. GANDER², and J. VICTOR LEBACQZ¹

¹NASA Ames Research Center, Moffett Field, California, USA, ²San Jose State University Foundation, San Jose, California, USA,

³Sterling Software, Palo Alto, California, USA

SUMMARY Managing fatigue in complex operational settings requires attention to multiple factors, including hours of service, scheduling, education and training, countermeasures, technology, and research. Alertness-management strategies can be used to promote safety, performance, and productivity in operational settings. These



Optimale duur powernap

Duur nap	Soort 'slaap'	Voordelen	Nadelen
10 min	Stadium 1 + 2	Echte energizer! - ↑ Alertheid - ↑ Fitheid - ↑ Reactiesnelheid - ↓ Vermoeidheid	???
30 min	Stadium 1 + 2 + 3	Pas na 30 min effect	Nadien hangover!
60 min	1,2,3,4 (Slow wave slaap)	Inprenting geheugen ↑	Nadien traag
90 min	1,2,3,4 + REM slaap	Procedureel geheugen ↑	Tijdsduur



Implementatie Nap@Work

Naast time management
ook
energy management!



vermoeidheid / stress

- Herkennen
- Accepteren
- Powernap
- Proberen
- energY !

Effectie
Comfor

Effectieve powernap? Comfortabele stoel!

"Heel fijne lighouding en prettige stoel"



De 'Nap@Work stoel'

Comfort (0-10) wordt gewaardeerd met een 9!

95% van de gebruikers kunnen in slaap vallen in deze stoel

"Zachte zitting, gemakkelijke bediening"

"ik wil er een op mijn kamer, hij ziet er ook nog goed uit"

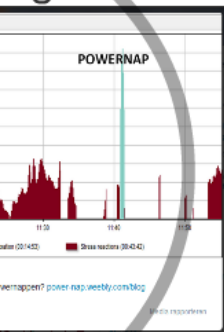
Powernaprecept

- 1.** Zie het belang van een powernap
- 2.** Plan je powernap
- 3.** Zoek een rustig plekje
- 4.** Zet je wekker/telefoon
- 5.** Ga lekker liggen
- 6.** Richt je op een rustige buikademhaling
- 7.** Sta weer op

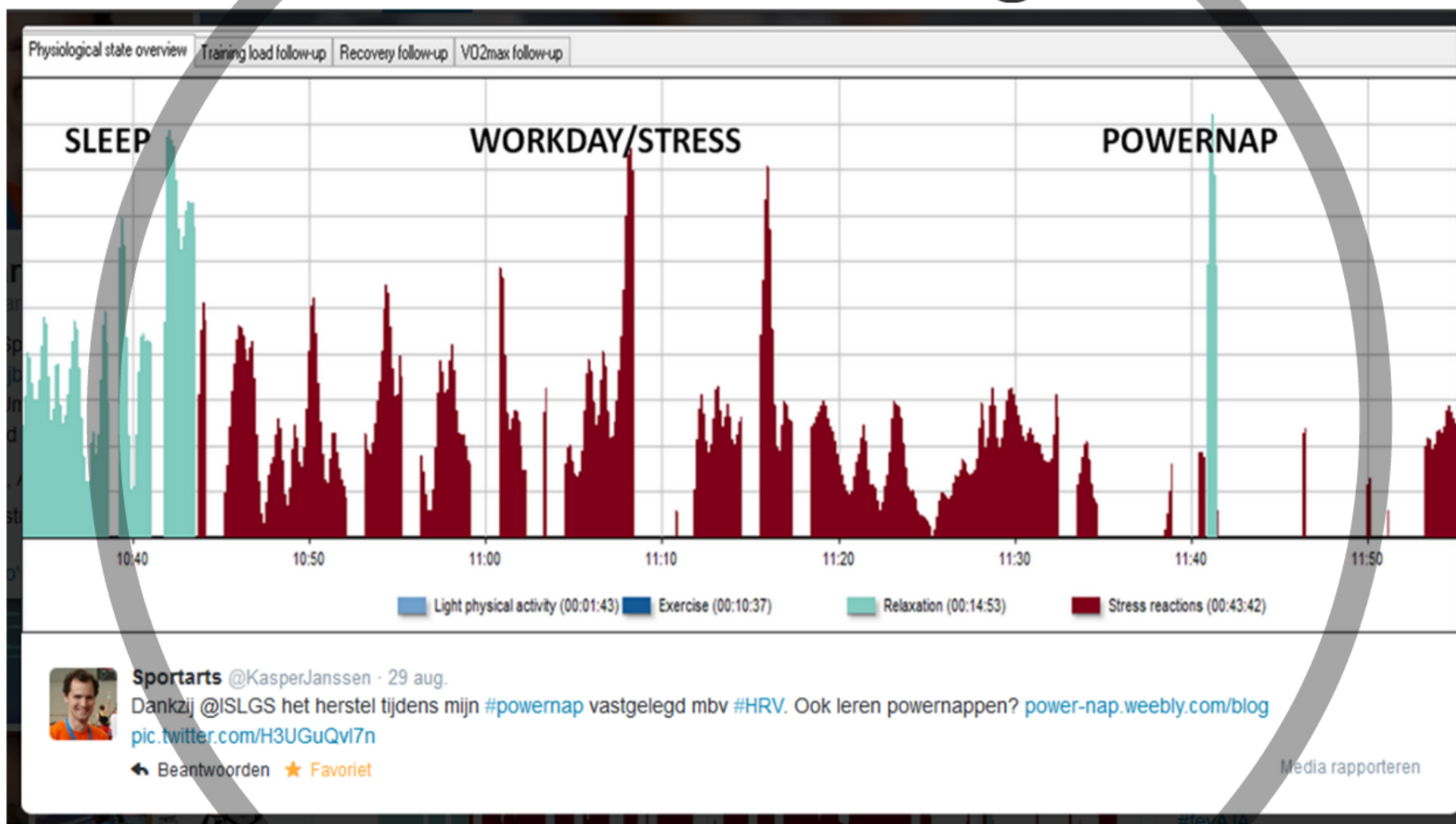


trainen!

ing



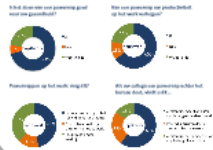
HRV meting



Powernap = accu lader

Nap van 10 min  hogere alertheid 3 uur lang

Wat vind werkend Nederland?



Is dat 'harde' wetenschap powernappen?

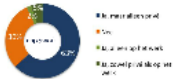
Aktieve management managers zijn overtuigd van de voordelen van power naps. Het is niet alleen een kwestie van tijd, maar ook van kwaliteit van de slaap.

Optimale duur powernap

Table with 3 columns: Duur (min), Effectiviteit, Kosten. It lists various nap durations and their associated effectiveness and costs.

Onderzoek Nap@Work in Nederland

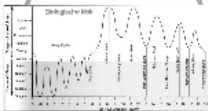
Doet u wel eens een powernap?



Veel mensen noemen de 'after lunch' dip de reden waarom er niet gepowernap wordt op het werk. Maar de belangrijkste oorzaak blijkt dat er voor het doen van een kort dutje op het werk geen geschikt gelegenheid is.

Door: Niels van Leeuwen

Waar komt die 'after lunch' dip vandaan?



nap@work

presenteert ism



de powernap, als effectieve energizer

Implementatie Nap@Work

Naast time management ook energy management!

- vermoeidheid / stress
- Herkennen
- Accepteren
- Powernap
- Proberen
- energy!

Effectieve powernap? Comfortabele stoel!



After lunch dip

- Herkenbaar?
- Wat is uw remedie?



Powernaprecept

- 1. Zie het belang van een powernap
2. Plan je powernap
3. Zoek een rustig plekje
4. Zet je wekker/telefoon
5. Ga lekker liggen
6. Richt je op een rustige buikademhaling
7. Sta weer op



trainen!

Kasper Janssen

Sportarts/onderzoeker

Actualiteit



HRV meting

