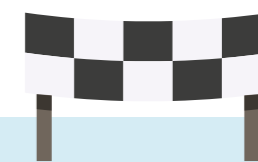


30
dagen en
nachten

Sweet Dreamzz Challenge

30 dagen, 30 nachten. Met 30 dingen die je kunt doen om beter te gaan slapen. Challenge jezelf en je collega's een weg naar dromenland!



Meedoen is heel simpel

1. Download de kalender op izz.nl/sweetdreamzz en daag je collega's uit
2. Hang de kalender in de koffiekamer of thuis in het zicht
3. Doe elke dag één challenge (husselen is oké :)
4. Bedenk een beloning voor jezelf of jullie team
5. Meld je voor 1 juni 2020 aan op izz.nl/sweetdreamzz

start

1

Moeite met inslapen? Kom tot rust met een **ademhalingsoefening**. Zo dwing je de laatste spanning uit je lijf voor het slapengaan.

5

Kun je de slaap niet vatten? **Blijf niet liggen**, zo voorkom je de associatie van je slaapkamer met 'niet slapen'.

4

Zet **kamillethee** in de koffiekamer. Al eeuwenlang in gebruik tegen slecht slapen.

3

Creëer een moment van **rust** in je dienst. Al is het **5 minuten** met de benen omhoog!

2

Probeer vóór je nachtdienst al 1 **slaapcyclus van 90 minuten** te slapen. Dan start je meer uitgerust aan je dienst.

6

Seks voor het slapen is goed.

7

Alcohol maakt dat je gemakkelijker inslaapt, maar de kwaliteit van je slaap is slechter. **Drink niet of minder** of experimenteer eens met het tijdstip dat je alcohol neemt.

8

Niet storen a.u.b. Zet je telefoon twee uur voor bedtijd eens op de **vliegtuigmodus**.

9

Stuur jezelf uiterlijk **23.00 uur naar bed**. Zodat je rond 6.30 uur weer fris uit de veren kunt.

10

Schrijf (met je team) **piekergedachten** op. Eenmaal op papier, kun je ze beter **loslaten**.

16

Laat op social media eens weten hoe goed jullie bezig zijn! **#sweetdreamzz**

15

Een lekkere (gezonde) **traktatie** is altijd een goed idee! Zeker nu je al op de helft bent.

14

Zet je wekker uit je zicht. Als je niet kan slapen is een wekker een waar **martelwerktuig**.

13

Sport niet te laat op de avond. Anders houdt de **adrenaline** in je bloed je later wakker.

12

Geef je collega's eens een **complimentje**. Jullie gaan supergoed.

11

Pak eens een **powernap op het werk!** Na zo'n dutje van 10 à 20 minuten kun je weer alert zijn.

17

Zoek na je dagslaap **actief het zonlicht op**. Dat is goed voor je biologische klok.

18

Bouw je avond- of nachtdienst af. Laat schermen uit als het kan, dim wat lichten en probeer wat rustiger werk te doen.

19

's Nachts wakker? **Pak iets dat slaperig maakt**. Drink een glas (warme) melk of neem een bakje yoghurt.

23

Een succesvol slaapliedje is "Weightless" van Marconi Union. Op YouTube vind je een versie waarmee je 10 uur zoet bent.

22

Privé veel op je bord? Overleg met je collega's of jullie elkaar tijdelijk **kunnen vrijstellen** van onregelmatige diensten.

21

Neem een **warme douche** als je niet kunt slapen. Vanuit een warme douche in een koud bed stappen zorgt ervoor dat je **lichaamstemperatuur langzaam zakt**. En daar word je slaperiger van.

20

Zorg tijdens je nachtdienst voor een **trui of vest**. Rond 3 uur 's nachts krijg je het kouder en **dat helpt vermoeidheid in de hand**.

24

Ga samen lunchwandelen of regel een **lekker ontbijtje voor een collega**. En wissel handige slaaptips uit!

25

Zorg voor een **koude slaapkamer** en zet je raam (een stukje verder) open. Daarmee val je gemakkelijker in slaap.

26

Ga na je nachtdienst **eerst ontbijten** en daarna slapen. Nog even zitten is prima, maar iets actievers niet.

30

Lukt het niet om het **lekker donker** te maken? Investeer in een goed slaapmasker dat je ogen niet raakt.

29

Eet een **lichte snack** als je juist even wakker moet blijven. Neem wat noten, groente of fruit.

28

Onregelmatig werk went nooit. **Begin er eens over in je team** en zoek samen naar oplossingen die je helpen beter te slapen.

27

Drink tegen het einde van je dienst **geen koffie, thee of cola** meer. Cafeïne blijft tot wel zes uur actief in je lichaam.



Eyes on the prize!

30 dagen je best gedaan om beter te slapen? Als je de challenge voor 1 juni 2020 aanmeldt op izz.nl/sweetdreamzz maak je kans op een cadeaubon voor jouw team. Je krijgt vanzelf een e-mail van ons als je wint!

Laat ons weten dat je meedoet via **#sweetdreamzz**



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.