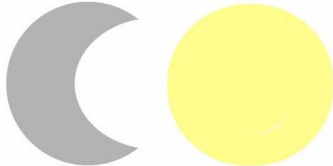


sleepcompass

Digitale slaaptraining en coaching

SLEEP
 **COMPASS**
BY CLAUDINE DREES



Trainer coach Claudine Drees

slaap super hero

expert in cognitieve gedragstherapie voor
insomnie

begeleiding live en digitaal, online.

Gevalideerd door Dr Merijn Van De Laar,
slaapwetenschapper, univ. Maastricht

auteur: "slapen als een oermens"

Contact: claudine@sleepcompass.be, www.sleepcompass.be

Investeren in gezonde slaap, loont!

- Inhoud:
 - Behoeftte aan slaapkwaliteit verbeteren
 - Cijfers ivm kost OESO en op bedrijfsniveau
 - Sleepcompass 2 formules
 - Didactische aanpak
 - Resultaten pilootfase,
 - Bedrijfscase
 - Tarieven



Slecht slapen (KT) ?



Impact op je humeur



Minder concentratie en aandacht



Daling van immuniteit



Reductie van motorisch reactievermogen
(ongeval)



Geheugen problemen



Minder vitaal, stralend: huid, kringen onder de
ogen



Minder zelfvertrouwen

Slecht slapen(LT)?

Meer eetlust,
minder
verzadigingsgevoel

Groter risico op
diabetes (type II)

Hartziekten

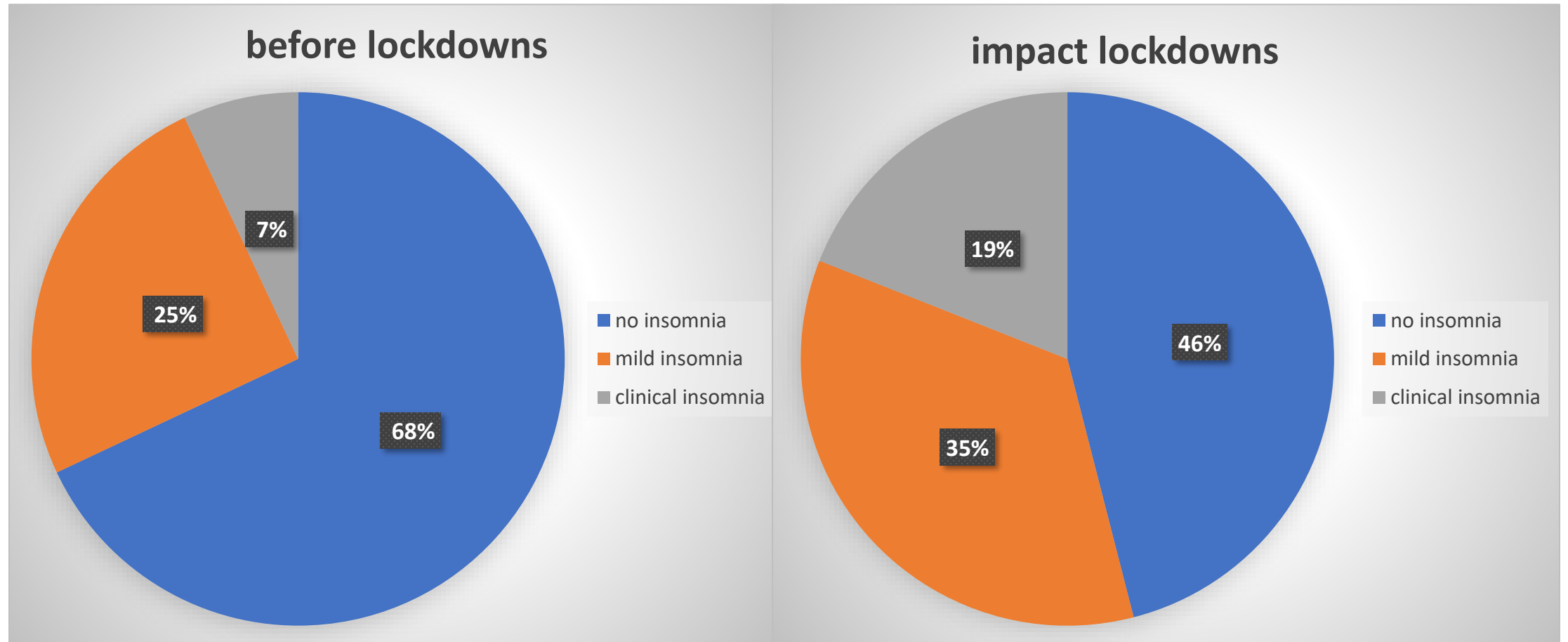
Overgewicht

Alzheimer

Pijn

Burn-out

Impact pandemic on sleep



Maatschappelijke kost van slaaptekort in grote OESO landen, Rand Int studie 2016 vertaald naar België



In België zijn zulke studies nog niet gebeurd maar als we naar analogiewerken van de Rand studie komen we tot de volgende cijfers voor 2018

– **BBP van België in 2018: US\$ 531,590 miljard.**

Indien we ons landje vergelijken met onze onmiddellijke buurlanden is de kost op BBP tussen de 1,56% Duitsland en 1,86% Verenigd Koninkrijk

dat geeft het rekensommetje in US\$ tussen 8,3 miljard en 9,88 miljard

in € aan huidige wisselkoers: **7 miljard en 8,37 miljard.**

Kost op bedrijfsniveau

- **Werknemers die slapen** (Volgens de studie van Rand International)
 - **< 6 uur: lijden 2,4%** meer productiviteitsverlies dan wie tussen 7u -9u slaapt
 - **6u – 7u: lijden 1,5%** meer productiviteitsverlies dan wie tussen 7u – 9u slaapt
- **Wat is de directe kost van een dag absenteïsme in België?**
- Indien we alle factoren in rekening nemen: bruto maandloon +vakantiegeld +eindejaarspremie +patronale kost
- Voor een arbeider € 218 voor een bediende € 334,
- Op 250 (247) werkdagen:
- Zij die < 6 uur slapen: **verliezen 6 werkdagen meer per jaar = € 2.004**, dan wie tussen 7u-9u slaapt
- Zij die 6u -7u slapen **verliezen 3,7 werkdagen meer per jaar= € 1.235,8** dan wie tussen 7u-9u slaapt
- Dit geldt voor minstens 19% tot 54% van je werknemers
- **Elke 1€ uitgegeven aan de slaaptraining brengt tussen de € 4 en € 14 op!**

Formule 1

Ondersteun je werknemers met
slaaptraining wanneer slaap een
probleem is (insomnie)



Didactisch materiaal

Slaapscan

- Vooraf vullen deelnemers de “slaapscan” in om hun slaapprobleem in kaart te brengen.

Files

- Deelnemers kunnen alle info vergaren en toepassen via 33 video's, 11 audio's (voor bepaalde oefeningen), een werkboek van blz98, een wekelijks actieplan en definitief actieplan

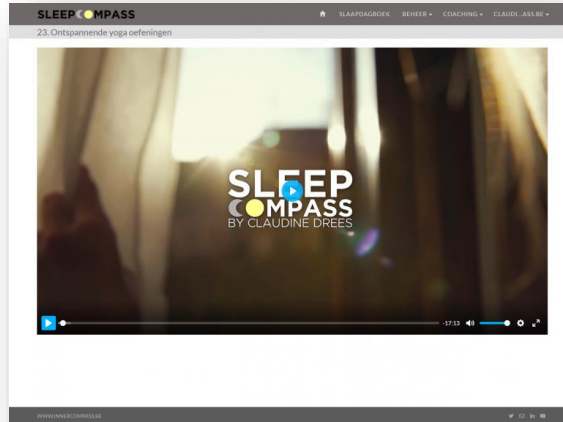
Mails

- Deelnemers krijgen minstens 5 extra mails , ter persoonlijke ondersteuning.

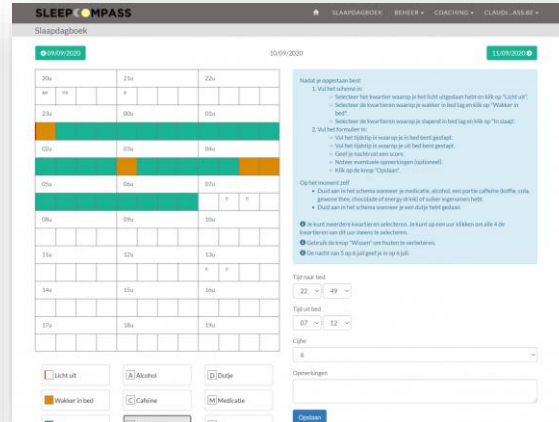
Platform

- Deelnemers kunnen tot 6 maanden actief blijven op het platform om te blijven werken aan de kwaliteit van hun slaap

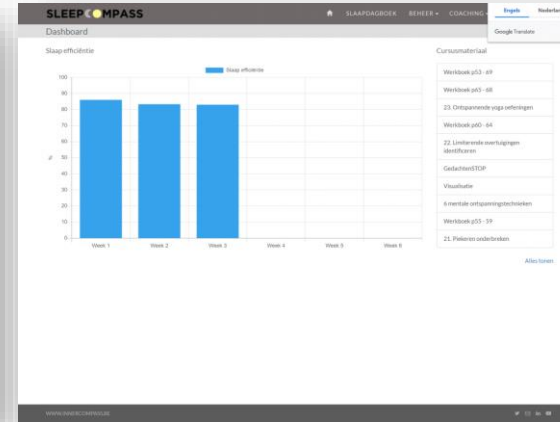
DE STRUCTUUR VAN ELKE WEEK



video, audio en werkboek



slaapdagboek



je eigen evolutie bekijken



Ik ben nooit ver weg

Kennis, info en technieken deel ik van maandag tot donderdag met een werkboek, video's en audio's. Deelnemer ontvangt de synthese op vrijdag en kan in het weekend alles verder oefenen en bekijken. Inspanning: +/- 15 min/dag

Hij/zij vult elke dag het slaapdagboek in, hiermee bepalen we zijn/haar slaapefficiëntie die we zullen verhogen in de zes weken van slaaptraining. Inspanning: +/- 2 minuten/dag

Nood aan extra ondersteuning; schrijf me een e-mail en ik zal antwoorden binnen 24u, beloofd.

Elk slaapprobleem is uniek daarom neem ik zelf contact via e-mail met elke deelnemer om hun specifieke situatie te verbeteren.

Wetenschappelijke fundamenteën van het programma

- Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I), in klinische studies succesratio van 80%, de gemiddelde succesratio in mijn praktijk ligt hoger
- Positieve psychologie voor cognitieve herstructurering van limiterende gedachten
- Mindfulness (MBSR) als relaxatievorm, evidence based
- Ademhaling , biofeedback evidence based.

Eerste resultaten na pilootfase zomer/herfst 2020

- 13 personen met slaapproblemen (licht of ernstig) van 4 bedrijven namen deel aan de testfase, deelnemers in dagdienst.
- **12 van de 13** personen hebben hun slaap **significatief verbeterd**, en waren tevreden tot zeer tevreden over hun traject. (score: 4/5, 5/5)
- **6 personen** die **slaapmedicatie** namen hebben deze **afgebouwd**, 5 definitief, 1 gedeeltelijk en bleef verder afbouwen.
- Dit zijn resultaten met de individuele, digitale training

Bedrijfscase begin 2021

naam	taal	slaapefficiëntie week 1	slaapefficiëntie week 6	compleet/niet		
R D	nl	83,5	93,82	compleet		
V S	nl	77,94	89,46	compleet		
S R	nl	88,91	95,43	4 weken		
N VDB	nl	74,78	94,22	compleet		
A C	nl	82,52	86,76	compleet		
H S	nl	81,02	87,5	5 weken		
E M	nl	97,98	99,14	compleet		
T P	nl	88	91,92	compleet		
Y VDB	nl	74,12	92,14	compleet		
C W	nl	79,17	90,64	compleet		
L V	nl	75,65	77,02	4 weken	ploegen	
L M	nl	91,92	96,77	compleet + pers	medicijn half afgebouwd	
J VDC	nl	74,68	93,17	compleet		
J VW	nl	79,88	88,26	compleet		
M F	nl	81,42	87,53	compleet		
A C	nl	78,99	95,66	compleet		
A M	nl	82,61	85,76	compleet		
R S	nl	50,48	83,63	compleet		
W L	nl	68,88	88,33	compleet		
R V	nl	80,24	86,03	compleet		
B S	nl	73,98	84,38	compleet	ploegen	
F D	nl	70,55	85,81	compleet		
E DV	nl	79,99	90	compleet		
H R	nl	77,22	86,72	compleet		
C D	nl	71,18	97,85	compleet		
MC L	nl	76,29	85,66	compleet		
MH	nl	77,42	95,48	compleet		
A V	nl	88,23	88,77	compleet+ pers	medicijn afgebouwd	
S VA	nl	67,53	83,97	compleet		
		78,45	89,72			

Highlights:

29 deelnemers

26 maakten het traject af: **89,65%**

3 stopten in week 4 of 5

Objectief van 85% slaapefficiëntie bereikt door **86%**

SLEEPCOMPASS BASIC

€180,00, per deelnemer
slaapscan

6 weken cursus met:

- Video | Audio | Werkboek
- 6 maanden toegang tot het platform
- Extra mails om je te ondersteunen

SLEEPCOMPASS BASIC en BOEK

€199,00, per deelnemer
slaapscan

6 weken cursus met:

- Video | Audio | Werkboek
- 6 maanden toegang tot het platform
- Extra mails om je te ondersteunen
- Het boek 'slapen als een oermens' van Dr. Merijn Van De Laar, supervisor van Claudine. Enkel in NL beschikbaar

SLEEPCOMPASS COMPLETE

€500,00 per deelnemer
slaapscan

6 weken cursus met:

- Video | Audio | Werkboek
- 6 maanden toegang tot het platform
- Extra mails om je te ondersteunen
- **2 uur** persoonlijke begeleiding, coaching door slaapcoach live of via zoom. Met extra technieken en aanbevelingen die niet deel uitmaken van het basic programma
- **Of 4X 30 minuten** persoonlijke begeleiding live of via zoom of whatsapp
- Extra motivatie onderweg

Formule 2

voor personen die te weinig slapen (onvoldoende slaapsyndroom)

- Typische oorzaken
 - Persoon is tot 'te' laat actief
 - Nog laat bezig met sport of cognitieve inspanningen
 - Ontspant zich door op schermen te kijken
 - Blijft naar bed gaan, uitstellen
 - Slaapt nu en dan slecht



Didactisch materiaal

Slaapscan

- Vooraf vullen deelnemers de “slaapscan” in om hun slaapuitdaging te kaderen.

Files

- Deelnemers kunnen alle info vergaren en toepassen via 8 video's, 5 audio's (voor bepaalde oefeningen), een werkboek van blz 40, een wekelijks actieplan en definitief actieplan

Platform

- Deelnemers kunnen tot 2 maanden actief blijven op het platform om te blijven werken aan hun nieuwe goede gewoonten.

Programma: sleepcompass light

Jouw super slaap challenge

- Toepasbaar voor +/- 35% van uw medewerkers
- Challenge formule is mogelijk: wie houdt de slaaptips het best vol!
- Mogelijkheid tot koppeling met **Fitbit**
- Programma beschikbaar in NL, Fr, Eng

SLEEPCOMPASS CHALLENGE

€90,00, per deelnemer
slaapscan

4 weken cursus met:

- Video | Audio | Werkboek
- 2 maanden toegang tot het platform

Mogelijkheid aankopen van Fitbit:
€ 165

SLEEPCOMPASS CHALLENGE en BOEK

€109,00, per deelnemer
slaapscan

4 weken cursus met:

- Video | Audio | Werkboek
- 2 maanden toegang tot het platform
- Het boek 'slapen als een oermens' van Dr. Merijn Van De Laar, supervisor van Claudine. Enkel in NL beschikbaar

Mogelijkheid aankopen van Fitbit:
€ 165

Wat met shiftwerk?

- Deze beide formules kunnen aangeboden aan werknemers die in ploegenstelsel werken.
- Er wordt een extra dossier over ploegenwerk aangeleverd en een film
- Grote invloed op hun capaciteit om met ploegenwerk te leven en er zo goed mogelijk mee om te gaan
- Ervaring:
- Afhankelijk van opleidingsniveau nood aan live contacten.

Is dit blended learning?

