

Slaap-waakritme advies; diagnose en coaching

Bij Chrono@Work komen de laatste jaren steeds meer vragen binnen van consumenten. Vragen voor een laboratoriumanalyse, voor advies bij slaap-waak ritme problematiek en andere slaapspecifieke vragen. Dit is niet vreemd; in de maatschappij stijgt de aandacht voor slaap als onderdeel van een gezonde leefstijl enorm. Er zijn echter nog maar weinig experts op het gebied van slaapregulatie en de behandeling van slaap-waakritmestoornissen. Slaap-waakritmeproblemen leiden tot een slaapttekort en gaan gepaard met concentratieproblemen, risico's op ongelukken en verstoorde stemming. Op lange termijn leiden ze zelfs tot gezondheidsproblemen, zoals psychische klachten, hart- en vaatziekten en hersenaandoeningen.

De toename van de aandacht betekent niet een afname van het probleem. We zien in de maatschappij dat het aantal slaapstoornissen en daarmee de psychische gezondheidsproblematiek enorm toenemen. Iedere dag lezen we nieuws over stress en uitval bij studenten, adolescenten met psychische problemen en een toename van burn-out in algemene zin. Niet alleen onder werkenden, maar ook al onder jongeren. Het mediagebruik en het grootschalig gebruik van LED-verlichting en computerschermen zal hier gedeeltelijk debet aan zijn, maar daarnaast leven we steeds meer in een 24/7 maatschappij. Al deze factoren zorgen voor 'chrono-disruption.' Oftewel, verstoringen van het slaap-waak ritme.

Slaapklinieken hebben lange wachtlijsten en in de 1e lijn is er weinig kennis over het behandelen van slaapproblemen. Verstoringen van het slaap-waak ritme verlangen een individuele aanpak; een pakket van ingrepen die gepersonaliseerd moeten worden op de individuele verschillen tussen mensen met betrekking tot hun interne biologische klok. Iets dat expertise vraagt en veel tijd kost; een probleem voor de gezondheidszorg.

Chrono@Work is een bedrijf met veel kennis over deze problematiek. Wij doen op wetenschappelijke basis onderzoek naar verbeteringen van licht in de omgeving, chronotherapie voor stemmingsstoornissen, en de fundamentele processen die een rol spelen bij het regelen van het slaap-waakritme, alertheid, en de niet-visuele effecten van licht. Naast onderzoek, geven wij postacademische trainingen aan medische professionals, zijn we consultant voor verschillende bedrijven op dit vlak en voeren we laboratoriumbepalingen uit naar biomarkers van ritmiek en geven we al advies ter ondersteuning van diagnose en behandeling aan slaapklinieken en andere therapeuten.

De nieuwe dienst wordt een combinatie van de kennis en al bestaande diensten van Chrono@Work (ook inzet van wearables en laboratoriumanalyses), slaapcoaching, training en e-health onderdelen, maar nu voor een nieuwe markt: de consumentenmarkt. Met deze nieuwe dienst denken wij een belangrijke bijdrage te kunnen leveren aan het vroegtijdig aanpakken van slaapproblemen in de maatschappij.