SLAAP LEKKER

Veel Nederlanders staan niet uitgerust op. De een kan de slaap niet vatten, de ander slaapt niet meer in als hij tussentijds wakker wordt. Daar kunnen veel oorzaken voor zijn, die erg uiteen lopen. Reden voor zorgverzekeraar VGZ om de helpende hand te bieden in de vorm van Slaap Lekker; een zelfhulpprogramma dat gebruikmaakt van een website en een app voor smartphones, ontwikkeld door Medicinfo.

De internetversie is speciaal voor verzekerden van VGZ, IZA en IZZ, maar de app kan iedereen downloaden via AppStore en Android Market. Dat VGZ hiermee aan een grote vraag voldoet, bewijzen de cijfers. Op 18 oktober, vlak na de lancering, is de slaap-app maar liefst 2.785 keer gedownload via de AppStore. Hiermee stond de slaap-app op nummer 13, boven die van de New York Times en The Voice of Holland. Inmiddels is de app al meer dan 15.000 keer gedownload.

Beter leren slapen

De programma's bestaan uit praktische opdrachten en tips, tools en coaching over beter leren slapen. Daarnaast vullen gebruikers een slaapdagboek in. Dit alles geeft hen meer inzicht in hun huidige slaapkwaliteit en -gedrag. De opdrachten laten zien hoe zij hun slaapgedrag kunnen aanpassen om de kwaliteit ervan te verhogen. Want slaap is gedrag, en gedrag kun je verbeteren. Door dat in te zien en er gebruik van te maken, worden veel Nederlanders binnenkort fitter en energieker wakker.

Interesse?

VGZ-verzekerden kunnen voor de web-versie inloggen met de inloggegevens van GezondVGZ. In de AppStore en de Android Market kan worden gezocht op 'Slaap Lekker'.

VGZ Slaap Lekker: internetversie en app