

Beter slapen

Beter slapen

Beter slapen

Hosted by: Klaas Jan Bolt

Project Information (EN)

Supporting better sleepquality

Last year, pharmacy assistant Aaltine Bakker met designer/innovator Klaas Jan Bolt at a Health Hub Utrecht inspiration session. Aaltine: “Every day, I see a lot of people at the counter asking for sleeping pills. Handing them over is almost an automated process. I told Klaas Jan that I was so eager to give these people extra information. We went on an adventure together..” That adventure translated into a medicine-like box of Benzomoe, a nod to the muscle relaxant benzodiazepine in Dutch (Am So Tired). The box, which Bakker hands out with the sleeping medication, contains an invitation to discuss the use of sleeping pills with the pharmacy. About 10 percent gets in touch and is motivated to stop or to reduce the dosis. Right now, 6 other pharmacists hand out Benzomoe. Bolt then noticed that there was hardly any contact between different professionals who work with sleep and brought them together in the Sleep Coalition. Bolt: “By sharing knowledge and especially data, there is a lot to gain.” An example of this is the custom production of tapering medication with a 3D printer.

Projectinformatie (NL)

Hulp bij beter slapen

Een Health Hub Utrecht inspiratiesessie over de relatie tussen voeding en slaapkwaliteit bracht apothekersassistente Aaltine Bakker in contact met ontwerper/innovator Klaas Jan Bolt. “Ik zie heel veel mensen die slaappillen gebruiken”, zegt Bakker. “Het verstrekken daarvan gaat bijna automatisch. Ik vertelde Klaas Jan dat ik deze mensen zo graag extra informatie wilde geven. Samen zijn we op avontuur gegaan.” Dat avontuur kreeg de vorm van een doosje Benzomoe, een knipoog naar de spierverslapper benzodiazepine. Het doosje, dat Bakker meegeeft bij slaapmedicatie, bevat een uitnodiging om met de apotheek in gesprek te gaan over het slaappillengebruik. Zo’n 10 procent maakt daarvan gebruik en het lukt vaak om mensen te motiveren om te stoppen of te minderen. Inmiddels delen ook zes andere apotheken in Nederland Benzomoe uit. Bolt merkte vervolgens dat er nauwelijks contact was tussen verschillende professionals die met slaap bezig zijn en bracht die samen in de Slaapcoalitie. Bolt: “Door kennis en vooral ook data te delen, is er veel te winnen.” Een voorbeeld daarvan is het op maat produceren van afbouwmedicatie met een 3D-printer.

Image List

Filename	Caption	Credit
benzomoe_1633519585.jpg	Doosje Benzomoe	Sandman Studio

The images above are included in the ZIP under /images.