

Hoe blijf je gezond, alert en fit tijdens je nachtdiensten?

# Check nu de Goedenachtapp!



## De Goedenachtapp is vernieuwd

Deze gratis app geeft tips over hoe je zo goed mogelijk je nachtdienst kunt doorlopen. In de app zijn nieuwe functies opgenomen, zoals het toevoegen van je eigen rooster, informatie over tot welke chronotype (slaap/waakritme) jij behoort, pushberichten en nieuws over nachtwerk. Heel handig: je kunt ook recepten ontvangen en toevoegen of delen met collega's.



Ontvang advies op maat



Deel ervaringen en tips met collega's



Ontdek passende oefeningen, tests en recepten

Download de app gratis in de Appstores



[www.staz.nl/goedenachtapp](http://www.staz.nl/goedenachtapp)



[www.sofokles.nl/goedenachtapp](http://www.sofokles.nl/goedenachtapp)



Night shift worker

**Sleeping**

Do not knock or ring doorbell

