

**To:** [5.1.2e] [5.1.2e] [5.1.2e] @rivm.nl]  
**From:** [5.1.2e] [5.1.2e]  
**Sent:** Fri 1/8/2021 1:18:44 PM  
**Subject:** FW: Vaccinatie i.r.t. kwaliteit van slaap  
**Received:** Fri 1/8/2021 1:18:52 PM

Hi [5.1.2e]

Ik kreeg onderstaande verzoek, lijkt me meer iets voor RIVM, maar ik heb geen idee bij ik daarvoor moet zijn. Kun jij me verder helpen?

Met vriendelijke groet,

[5.1.2e]



Zwarte Woud 2                      E-mail     : [5.1.2e] @ggdghor.nl  
 3524 SJ Utrecht                      Website    : [www.ggdghor.nl](http://www.ggdghor.nl)  
 Telefoon: 06 [5.1.2e]                      Twitter    : @GGDGHORNL

**Van:** [5.1.2e] [5.1.2e] <[5.1.2e]@ggdgm.nl>

**Verzonden:** vrijdag 8 januari 2021 13:38

**Aan:** [5.1.2e] [5.1.2e] <[5.1.2e]@ggdghor.nl>

**Onderwerp:** Vaccinatie i.r.t. kwaliteit van slaap

Hi [5.1.2e]

Zoals beloofd hieronder de informatie die wij hebben ontvangen van [5.1.2e] over slaap en de effectiviteit van vaccins.

Zoals je kan lezen in haar mail is zij [5.1.2e]

[5.1.2e] Ik had van het belang van slaap ten opzichte van de werking van het vaccin, niet eerder van gehoord. Vandaar dat ik dit even onder je aandacht wil brengen. Ik denk relevant voor het RIVM. De resultaten tonen een behoorlijk significant verschil aan. Zij kan hier meer over vertellen en wil graag ook onderzoek doen naar het effect van de kwaliteit van slaap i.r.t. de COVID-vaccins.

Twee vragen :

1. Mijn vraag is of wij nu al niet als GGD zouden moeten adviseren, zover dat nog niet gebeurt, om zoveel mogelijk nachtrust te pakken na vaccinatie (geen nachtdienst/ geen alcohol drinken, geen schermtijd voor het slapen, etc.) [5.1.2e] is bereid om als expert op te treden voor de media ter ondersteuning van dit advies.
2. Haar vraag is of zij een ingang kan vinden bij GGD/ RIVM/ etc. om dit onderzoek op te gaan zetten en uit te voeren.

Met vriendelijke groet,

[5.1.2e] [5.1.2e]

[5.1.2e]

RDOG Hollands Midden  
 Parmentierweg 49, Leiden

Tel: 06 - 5.1.2e

-----

Beste,

Mijn naam is 5.1.2e

Mijn onderzoeksexpertise is gericht op slaap, circadiane ritmiek, en interventies voor het verbeteren van de gezondheid en productiviteit van nachtwerkers.

Graag breng ik het volgende bij u onder de aandacht:

Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die lang genoeg slapen meer antistoffen aanmaken in reactie op een vaccin dan mensen met slaaptekort.

Een studie naar Hepatitis B vaccin, liet zien dat mensen die gemiddeld minder dan zes uur slapen, 11,5 keer vaker onbeschermd waren na het toedienen van het vaccin, dan mensen die voldoende slapen.

Dergelijke resultaten zijn ook terug te zien in studies naar het Influenza vaccin. Het belang van adequate slaapduur is dus essentieel om de effectiviteit van een vaccin te optimaliseren en daarom wil ik dit graag onder de aandacht bij u brengen.

Tevens, zou ik heel graag onderzoek doen naar de relatie tussen slaapduur en het COVID-19 vaccin.

Specifiek ben ik vanuit mijn expertisegebied geïnteresseerd in 'gezondheidszorg medewerkers', de groep die als eerste gevaccineerd gaat worden tegen COVID-19 en waarbij juist veel sprake is van chronisch slaaptekort door de onregelmatige werktijden.

De wereldwijde impact van deze coronapandemie, en het belang van het vaccinatieprogramma, benadrukken hoe relevant het is dat wij hier onderzoek naar moeten doen.

Ik wil hier mij graag voor inzetten en heb expertise en de kennis en ervaring om dit project in Nederland op te zetten en te leiden.

Ik ben op zoek naar samenwerkingspartners en financiële middelen of ingangen. Ik sta in nauw contact met 5.1.2e 5.1.2e en 5.1.2e die ook zeer enthousiast is over mijn onderzoeksplan en ervoor open staat om mee te werken.

Zou u ervoor open staan om met mij van gedachten te wisselen naar mogelijkheden voor een dergelijke onderzoeksagenda?

Ik geef u graag ook een verdere toelichting over de wetenschappelijke inzichten rondom dit thema.

Ik zie uw reactie graag tegemoet.

Met vriendelijke groet, 5.1.2e

5.1.2e

Phone: +31(0) 5.1.2e

<https://www.linkedin.com/in/5.1.2e>

5.1.2e

5.1.2e