

Bewijslast 6 – leerdoel 1

Project: twee interviews potentiële doelgroep mensen die slaapproblemen ondervinden en daar medicijnen voor gebruiken. Zij willen overgaan op een natuurlijk product dat hun helpen kan.

Simone Offerman

Ideeën 50 + Know-How-Methode

| | | |
|--------------------------|---|--|
| (Nog) niet realiseerbaar | | Gele ideeën (HOW?) <ul style="list-style-type: none"> • Vitaminepillen • Luchtreiniger • Melatonine pillen • Methode dat je slaap bijhoudt • CBD/THC olie |
| | Blauwe ideeën (NOW?) <ul style="list-style-type: none"> • Verzwaringssdeken • Ademhalingsoefeningen • Luisteroefeningen • Bedtijd functie telefoon • Sporten voor de avond • Yoga • Warme melk • Massage • Takenlijsten • Notitieblok (gedachten gelijk kunnen opschrijven) • Ginkgo Biloba (kruiden dat de stress vermindert, 60 minuten voor het slapen gaan innemen) • Ontspanningstherapie • Thee • Verminderen van cafeïne • Producten zonder cafeïne • Kamille en lavendel producten • Stressballetje • Warmte deken • Niet doorschijnende gordijnen • Slaapritme vinden, ook niet te lang slapen • Citroenmelisse (kruiden) • Omega 3-vetzuren (kruiden) • Ashwagandha (kruiden) • Groene thee • Valeriaan • Slaap bevorderende kamerplanten • Meditatie • Voorlichtingsboek over beter slapen • Vast patroon voor 't slapen gaan bedenken • Voedingsschema voor optimale werking Melatonine • Bepaalde lichten in de kamer voor het slapen • Bepaalde geluiden beluisteren voor het slapen • Bepaalde geluiden beluisteren tijdens het slapen • Bepaald eten/drinken voor het slapen • Bepaalde houdingen aannemen tijdens het slapen • Bepaalde houding aannemen voor het slapen • Warm water • Kauwgom | Rode ideeën (WOW?) <ul style="list-style-type: none"> • Kruidenthee • Slaaprobot • Visualisatieoefeningen • Kruiden • Filterbril (stoort Melatonine aanmaak niet) • Speciale kussens • Geurkaarsen |
| Realiseerbaar | Gewone ideeën | Originele ideeën |

Twee ideeën die wij verder gaan uitwerken als ons prototype:
 Kruidenthee en geurkaarsen