

Slaapwijzer.net: nummer 1 in slapen

Mogelijkheden om
slim en succesvol
samen te werken



Slaapwijzer.net

LEKKER SLAPEN, LEKKER LEVEN



Inhoudsopgave

Inleiding	5
Werkwijze	6
Facts & Figures	7
Mogelijkheden	8
Casestudy	12
Tarieven	15
Advies op maat	17



Inleiding

Slapeloosheid is een groeiend probleem. Een derde van alle Nederlanders heeft er last van en bijna de helft van alle mensen is ontevreden over zijn of haar nachtrust. Toch is er nauwelijks goede informatie over het thema te vinden op het internet. Adviezen zijn oppervlakkig en 'dertien in een dozijn' en er is niet tot nauwelijks aandacht voor de echte - dieperliggende - oorzaken.

Begin 2014 is Slaapwijzer.net om deze reden van start gegaan. Op basis van praktijkervaring, talloze gesprekken met cliënten, wetenschappelijke inzichten en oneindig veel zelfstudie is de website tot stand gekomen. De goed onderbouwde en prettig leesbare informatie en de daaraan gekoppelde slaapadviezen hebben inmiddels voor vele bezoekers het verschil gemaakt.

Slaapwijzer.net werd in korte tijd een groot succes en is de afgelopen jaren uitgegroeid tot de website over slaapproblemen in Nederland en België. Maandelijks zijn er meer dan 150.000 bezoekers en het aantal positieve, enthousiaste en warme reacties is groot. Ruim 15.000 mensen zijn aan de slag gegaan met de 7-stappen methode van Slaapwijzer.net en het besloten online platform van Slaapwijzer.net kent inmiddels bijna 6.000 leden. Het bevestigt hoeveel behoefte er is aan goede, eerlijke en doeltreffende informatie over (het oplossen van) slaapproblemen.

Verbinding is een sleutelwoord voor Slaapwijzer.net en er wordt veel en graag samengewerkt met stichtingen, bedrijven en deskundigen. Adverteren - bijvoorbeeld in de vorm van een advertorial - hoort hierbij tot de mogelijkheden. In deze brochure wordt een beeld gegeven van de werkwijze, mogelijkheden, tarieven en de grote meerwaarde voor adverteerders. Uiteraard is een nadere toelichting altijd mogelijk.

Werkwijze: sterke reputatie als meerwaarde voor adverteerders

Slaapwijzer.net staat voor onderbouwde informatie en eerlijk en doeltreffend (slaap)advies zonder poespas. Met deze benadering is de website uitgegroeid tot het online platform voor mensen die beter willen slapen.

Zorgvuldig opgebouwd imago

Het spreekt voor zich dat Slaapwijzer.net haar zorgvuldig opgebouwde imago wil beschermen, handhaven en voortzetten. Het betekent onder andere dat er niet zomaar overgegaan wordt tot het plaatsen van advertorials, banners en andere (externe) commerciële uitingen.

Meerwaarde voor bezoekers, klanten en leden

Enkel als het product of de dienst meerwaarde biedt voor onze bezoekers, klanten en leden en op de juiste manier voor het voetlicht wordt gebracht, kan tot publicatie worden overgegaan. Het gaat hierbij onder andere om beloftes die daadwerkelijk waar worden gemaakt, hulpmiddelen die niet als ‘wondermiddel’ worden gepresenteerd en uitingen die qua inhoud en vormgeving aansluiten bij het karakter van de website.

Overeenstemming over de inhoud

Als er overeenstemming is over de inhoud kan tot samenwerking en plaatsing worden overgegaan. Slaapwijzer.net bevindt zich in de gelukkige (autonome) positie dat hier geen concessies aan hoeven te worden gedaan. Uiteraard is een commerciële insteek binnen deze kaders toegestaan en mogen producten op een goede manier naar voren komen.

Grote meerwaarde voor adverteerders

Voor adverteerders biedt de werkwijze van Slaapwijzer.net grote meerwaarde. Zij profiteren mee van de uitstekende reputatie van de website, de betrokkenheid van bezoekers, klanten en leden en relatief grote aandacht vanwege het beperkte aantal externe commerciële uitingen.

Facts & Figures Slaapwijzer.net

Website

Unieke bezoekers per maand:	136.065
Pageviews per maand:	436.453
Gemiddelde sessieduur:	01:04
Pagina's per sessie:	2,61
Geslacht:	66,1% vrouw, 33,9% man
Leeftijd:	tot 35 (35%), 35 tot 55 (31%), 55 jaar en ouder (34%)

Bron: Google Analytics, januari 2020

Nieuwsbrief

Abonnees:	22.000
Open rate:	20% - 65% (broadcasts)

Besloten online platform

Lancering:	juli 2019
Aantal leden:	5944
Aantal berichten:	7462
Aantal topics:	750

Mogelijkheden

Advertorial

Wat is een slaapfysiotherapeut precies?

De traditionele fysiotherapeut kijkt naar de bewegingen en de houding van een patiënt gedurende de dag. Ik bekijk als slaapfysiotherapeut hoe het er 's nachts aan toe gaat. We vertoeven een derde van de dag in bed en liggen dan in diverse houdingen. Soms in houdingen die niet goed zijn voor ons lijf en klachten kunnen geven. Klachten zoals een stijve nek, een pijnlijke rug, hoofdpijn of tintelingen.

Ik help fysiotherapeuten – die aangesloten zijn bij SlaapFysio – om de nacht van hun patiënten in beeld te brengen. We verzamelen informatie middels de [SlaapID-meting](#). We kijken naar het bed waar iemand op slaapt en we meten middels een kastje hoe iemand zich 's nachts beweegt, hoe warm het is enzovoorts. We kunnen zo zien of iemands lichamelijke klachten wellicht verslechteren of zelfs worden veroorzaakt door het slaapgedrag.

Wat is volgens jou de beste slaaphouding en welke slaaphouding kunnen we het beste vermijden?

Slapen op de zij of slapen op de rug is het beste. Echter moet iemand dan wel ergonomisch goed liggen. Dus op een matras en kussen dat bij zijn of haar lijf past. Buikslapen zou ik afraden. Er komt dan druk te staan op de facetgewrichten in de onderrug. Daarnaast ligt de nek dan ook geroteerd. Slapen in een tussenhouding – zoals op de afbeelding – zou ik ook niet doen. De onderrug en de nek liggen dan beiden geroteerd. Langdurig in zo'n houding liggen kan voor pijn- en stijfheidsklachten zorgen. De tussenwervelschijven herstellen dan namelijk moeilijker.



Tussenhouding

Display 728 x 90

[Inloggen](#) [E-consult](#) [Kennisbank](#) [De Slaapomgeving](#)

KALMEER JE GEDACHTEN: 10 BEWEZEN TECHNIEKEN
DOWNLOAD HET **GRATIS** EBOOK NU [DOWNLOAD](#)

[HOME](#) [BLOG](#) [QUIZ EN TESTS](#) [GRATIS EBOOK](#) [7 STAPPEN METHODE](#) [SLAAPWINKEL](#) [OVER SLAAPWIJZER](#)

Halfpage 336 x 600

[BLOG](#) [COLUMN](#) [LEVENSTIJL](#)
[SLAAPPROBLEMEN](#) [VERMOEDIGHEID OVERDAG](#)

Rennen, rennen, rennen en niet tot nauwelijks stilstaan. Het is in een notendop hoe een dag eruit ziet voor veel Nederlanders en Belgen. Vooral...

LEES MEER

De edele kunst van het wakker worden: win de dag in de ochtend

De ochtendstond heeft goud in de mond. Veel mensen met slaapproblemen zouden de persoon die dit spreekwoord heeft bedacht wel aan de oren willen...

LEES MEER

Twee slaapsaboterende misverstanden die je direct moet vergeten

Linkvermelding (do-follow)

Houd je voeten altijd warm

Zorg dat je altijd warme voeten hebt. Om goed te slapen is het belangrijk dat je lichaamstemperatuur voldoende zakt, maar moet je huidtemperatuur op peil blijven. Neem dus een warme douche voor je gaat slapen waarbij je voeten goed kunnen opwarmen, haal de 'good old' kruik uit de kast of trek simpelweg sokken aan (of leg ze klaar op [een handig bedtafeltje](#)). Twee extra aandachtspunten hierbij:

- Kies voor wijde sokken – bijvoorbeeld [echte slaapsokken](#) – om beknelling van je voeten tegen te gaan.
- Sokken aantrekken terwijl je koude voeten hebt, heeft geen zin. Je isoleert als het ware de kou. Warm je voeten eerst op.

Social media



Themanieuwsbrief

Geen 'winterblues', meer energie en beter slapen: 50 euro korting op 'Olympische' lichttherapiebril

Inbox x

William | Slaapwijzer.net info@slaapwijzer.net [via](#) [aweber.com](#)
aan mij ▾

wo 14 nov. 2018 19:54



Beste ,

Lichttherapie is enorm in opkomst. En niet zonder reden. Zeker tijdens deze donkere maanden draagt een extra dosis licht bij aan een betere stemming en meer energie. Met andere woorden: het zomer gevoel in de winter. Ook wordt het succesvol toegepast bij het werken in ploegendienst en – daar komt ie – om beter te slapen.

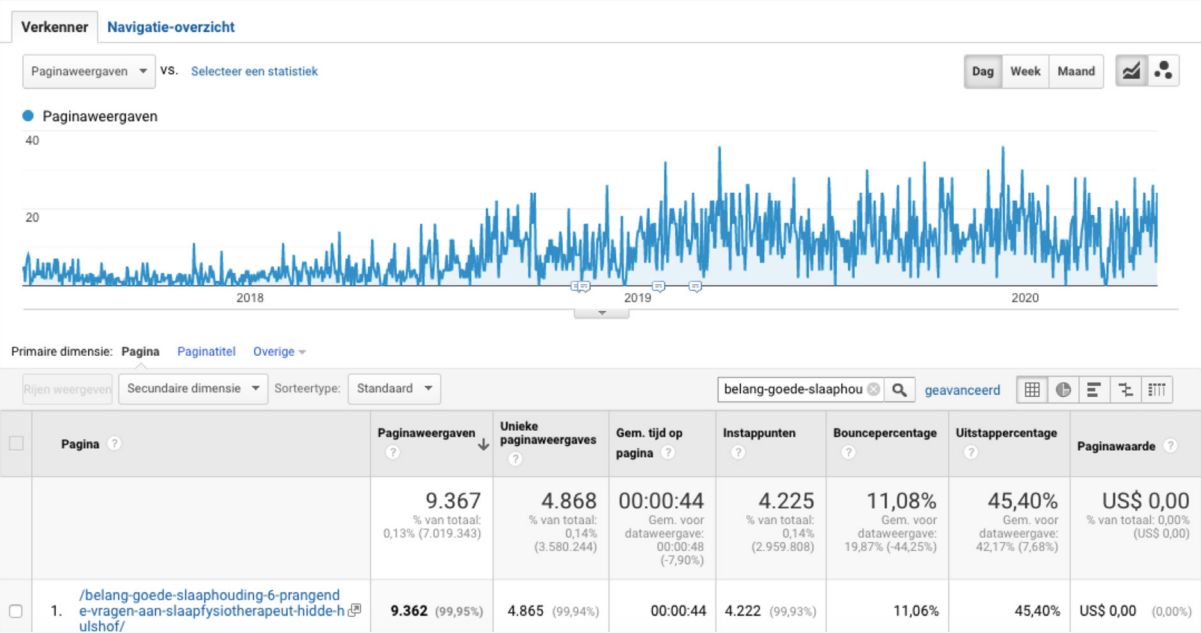
Eind vorige week had ik het voorrecht om lichttherapie-deskundige Toine Schoutens te mogen interviewen. Hij heeft onder andere bij de Technische Universiteit Eindhoven veelvuldig onderzoek gedaan naar de toepassing van lichttherapie, begeleidt Olympische sporters om door middel van daglicht optimaal te presteren en is de bedenker van de [Propeaq](#) lichttherapiebril. Het interview kun je lezen [via deze link](#). Zeker de moeite waard.

Uiteraard ben ik binnen het interview specifiek ingegaan op het toepassen van lichttherapie bij (specifieke) slaapproblemen. Blootstelling aan daglicht direct in de ochtend helpt bijvoorbeeld bij inslaapproblemen. Als je het moeite hebt met doorslapen, kan het juist zinvol zijn om aan het begin van de avond nog even een dosis daglicht mee te pakken om je slaapfase te verschuiven. Meer hierover vind je [in dit artikel](#).

Zoals zojuist al even aangegeven is Toine Schoutens de grondlegger van de [Propeaq](#). Een zogenoemde lichttherapiebril met geïntegreerde LED's die het ideale blauwe licht op de juiste frequentie afgeven. Je wordt er niet door verblind en je kunt tijdens de lichttherapie

Casestudy: advertorial van jaren geleden nog elke dag van waarde

Steeds meer fysiotherapeuten richten zich op de specialisatie ‘slaapfysiotherapie’. Dit maakt de keywords ‘slaapfysiotherapie’ en ‘slaapfysiotherapeut’ voor hen belangrijk en concurrerend. Het levert bezoekers op die intrinsiek geïnteresseerd zijn in deze dienst. Zij vertegenwoordigen uiteraard een grote waarde.



Bij een simpele zoekopdracht in Google op beide keywords kom je - op het moment van schrijven - op #5 (slaapfysiotherapie) en #6 (slaapfysiotherapeut) een artikel tegen van slaapfysiotherapeut Hidde Hulshof van Slaapfysio.nl op Slaapwijzer.net.

Voor hem is een blijvende vermelding en aanbeveling op een externe website gerelateerd aan zijn werkgebied van grote waarde. Daarnaast heeft hij zijn eigen positie in Google een boost kunnen geven met de uitgaande links. Het artikel is jaren geleden geplaatst, maar vertegenwoordigt elke dag waarde.

Het artikel van Slaapfysio.nl is bijna 10.000 keer bezocht. Dit zijn intrinsiek gemotiveerde bezoekers die via relevante zoektermen op de pagina terecht zijn gekomen en een grote waarde vertegenwoordigen. Het aantal bezoekers blijft bovendien continu groeien. Het screenshot van Google Analytics geeft hier een goed beeld van.

Om een vergelijking te maken. Een advertorial op gezondheidsnet.nl kost 2500 euro. Deze wordt dan slechts een maand geplaatst. Hierdoor is er slechts een maand lang sprake van direct verkeer en vervalt de blijvende waarde van intrinsiek gemotiveerde bezoekers die via relevante zoektermen op de permanent geplaatste advertorial terechtkomen.



Tarieven Slaapwijzer.net

Advertorial

Plaatsing 1 maand:	€ 195,-
Advertorial ‘seo-perspectief’ (vaste plaatsing, wordt niet verwijderd):	€ 997,- *

* Tijdelijk met gratis plaatsing op de social media kanalen (Facebook en Instagram)

Themanieuwsbrief

Per broadcast (>20.000 subscribers):	€ 795,-
--------------------------------------	---------

Linkvermelding

Per do-follow link (maximaal 3):	€ 127,-
----------------------------------	---------

Display

Leaderboard ad (728 x 90) per maand:	€ 370,-
Halfpage ad (336 x 600) per maand:	€ 470,-

Social media

Facebook:	op aanvraag
Instagram:	op aanvraag



Een voorstel op maat: wij denken graag mee

Op basis van uw vraag en onze kennis, ervaring en mogelijkheden denken wij graag met u mee. U kunt contact opnemen via onderstaande contactgegevens voor een aanbod op maat dat naadloos aansluit op uw doelstellingen.

Slaapwijzer.net

Twentepoort Oost 61-21
7609 RG Almelo

E: info@slaapwijzer.net

T: 0546 – 232094

