

Cover Page



Universiteit Leiden



The handle <http://hdl.handle.net/1887/38651> holds various files of this Leiden University dissertation

Author: Lucassen, Eliane Alinda

Title: Circadian timekeeping: from basic clock function to implications for health

Issue Date: 2016-03-31

Circadian timekeeping: from basic clock function to implications for health

van Eliane A. Lucassen

1. Het bestaan van een robuust omgevingsritme in licht en duisternis en bevordert de gezondheid. *(dit proefschrift)*
2. Voldoende slaap is essentieel om neurocognitieve functies van personen met obesitas te verbeteren. *(dit proefschrift)*
3. De neurotransmitter vasoactive intestinal peptide (VIP) is onontbeerlijk voor de SCN om seizoenen te kunnen reguleren. *(dit proefschrift)*
4. Verminderde slaapkwaliteit vergroot het risico op een ongezond lage bot- en spiermassa. *(dit proefschrift)*
5. Gedragsactiviteit op de juiste momenten in de circadiane cyclus boost het interne circadiane ritme. *(dit proefschrift)*
6. Om de fysiologie van het circadiane systeem te begrijpen is het noodzakelijk experimenten te verrichten in een levend organisme.
7. In de kleur en de felheid van het licht van computerapparatuur en stadsverlichting zou een 24-uurs ritme moeten zitten.
8. Blootstelling aan constant licht en veroudering hebben overeenkomstige effecten op het circadiane systeem.
9. In ziekenhuizen moet meer aandacht zijn voor het verbeteren van circadiane ritmie van patiënten door het vermeerderen van licht overdag en het verminderen van licht in de nacht, met name op de intensive care unit.
10. Bekwaamheid in onderzoek met proefdieren én met mensen kan een brug slaan tussen de basale biomedische wetenschappen en de noodzaak tot kennisverwerving in de klinische geneeskunde.
11. In ploegdienstschema's zou rekening moeten worden gehouden met individuele voorkeuren en eigenschappen van werknemers.
12. Het verrichten van circadian onderzoek is niet bevorderlijk voor het circadiane ritme van de onderzoeker.