

## Slaap

### Slaap, gezondheid en functioneren

Slaap is essentieel voor de gezondheid. Chronisch slaaptekort tast namelijk het immuunsysteem aan, waardoor we vatbaarder worden voor ziekte.

Daarnaast kan slaaptekort ook het functioneren belemmeren. Het effect van chronisch slaapgebrek op het functioneren van een persoon is te vergelijken met de invloed van zes glazen alcohol! Goed slapen is dus belangrijk. Overdag is het echter lastiger om goed te slapen. Dagslaap is vaak korter en minder diep. Onderstaande tips kunnen u helpen om het beste uit uw slaap te halen.

### Tips!

---

#### Zorg voor goede slaapomstandigheden

U slaapt het best in een donkere, rustige en koele omgeving.

##### Rustig

- Slaap zo mogelijk in de stilste kamer.
- Zet uw telefoon uit of zet het antwoordapparaat zacht.
- Schakel de deurbel uit.
- Gebruik oordoppen.
- Breng dubbele beglazing aan in de slaapkamerramen.

##### Donker

- Verduister de ramen.
- Draag een slaapbril.

##### Koel

- De optimale temperatuur in de slaapkamer is 16-18 graden.
- Zorg voor voldoende frisse lucht.

#### Zorg voor routine

- Breng zo veel mogelijk regelmaat aan in de tijden dat u slaapt. Kijk wanneer u het beste slaapt na een nachtdienst (bijvoorbeeld in de ochtend of juist de middag) en hou vast aan dat slaappatroon.
- Bedenk een ontspannend 'slaapritueel'. Een slaapritueel is een reeks acties die u altijd doet voor het slapen gaan. Bijvoorbeeld: telefoon uitzetten, ontspannende muziek luisteren, douchen, tandenpoetsen en een korte ontspanningsoefening doen.

#### Zorg voor ontspanning

- Zorg voor zacht, warm licht en doe ontspannende dingen zoals lezen of naar muziek luisteren.
- Een bad of douche helpt om uw spieren te ontspannen. Omdat een verhoogde lichaamstemperatuur het moeilijker maakt om in slaap te komen, is het aan te raden om niet te lang in bad te zitten of onder de douche te staan of niet meteen daarna te gaan slapen.
- Een ontspanningsoefening vlak voor het slapen kan helpen om uw hoofd leeg te maken. Zoek bijvoorbeeld op Youtube naar een ademhalingsoefening of meditatieprogramma dat u aanspreekt.
- Probeer niet te piekeren in bed en vermijd zware of ingewikkelde gesprekken vlak voor het slapen.

#### Vraag medewerking van uw gezin en uw omgeving

Goed slapen is essentieel om lichamelijk en geestelijk goed te functioneren. Iedereen heeft er meer aan wanneer u goed bent uitgerust.

- Creëer begrip: leg uit hoe belangrijk het is om goed te slapen.
- Vraag uw gezin om zo min mogelijk geluid te maken wanneer u probeert te slapen.
- Een bordje met "niet storen, ik slaap in verband met nachtdienst" aan de voordeur kan helpen om onnodig aanbellen te voorkomen (collectanten, pakketbezorgers, vriendjes van uw kinderen).

- Vraag aan de burens om rekening te houden met uw nachtdiensten, zodat zij bijvoorbeeld niet het gras gaan maaien wanneer u overdag moet slapen. Geef de data op tijd door!
- Probeer uw sociale activiteiten zo te plannen dat u er geen slaap voor hoeft op te geven.

### **Probeer eventueel in twee keer te slapen**

Probeer tussen twee achtereenvolgende nachtdiensten overdag minimaal zes uur te slapen. Wanneer het u niet lukt om in één aaneengesloten stuk te slapen, probeer dan in twee delen te slapen (bij voorkeur in een groter en een kleiner deel).

### **Probeer of dutjes helpen**

Probeer eens of dutten tijdens uw vrije periode u helpt om u fitter te voelen en welke duur voor u het beste werkt. Een korte dut duurt 20 tot 25 minuten en een langere dut ongeveer 1,5 tot 2 uur (de duur van één slaapcyclus).

### **Gebruik uw bed alleen om te slapen**

Door uw bed voor geen andere dingen dan slapen te gebruiken, wordt naar bed gaan gekoppeld aan slapen gaan. Gebruik de slaapkamer dan ook niet om TV te kijken, te bellen of administratie te doen. Seks is de enige uitzondering op deze regel.

### **Cafeïne**

Koffie, thee, cola, energiedranken en chocola bevatten cafeïne. Cafeïne heeft een stimulerende werking en helpt om wakker te blijven. Cafeïne zorgt ervoor dat u moeilijker in slaap valt en vaker naar het toilet moet tijdens het slapen. Het stimulerend effect van cafeïne treedt na circa 15-45 minuten op. De duur van de werking verschilt, maar is gemiddeld drie tot vier uur.

- Beperk het gebruik van cafeïne.
- Stop drie tot vier uur voordat u gaat slapen met het drinken van cafeïnehoudende dranken.

### **Alcohol**

Het drinken van twee of meer glazen alcohol verkort de tijd die het kost om in slaap te vallen en zorgt ervoor dat de eerste helft van de slaap dieper is. Negatieve keerzijde is echter dat de REM-slaap korter is en de tweede helft van de slaap bovendien onrustiger is, waardoor u (per saldo) eerder en minder goed uitgerust wakker wordt.

- Gebruik alcohol niet als slaapmutts.

### **Slaapmiddelen**

Op korte termijn kunnen slaapmiddelen helpen om in slaap te komen. De slaapkwaliteit is echter lager dan zonder slaapmiddel. Slaapmiddelen hebben daarnaast veel bijwerkingen en u kunt er op langere termijn verslaafd aan raken. Zelfs na één week gebruik, kan stoppen al leiden tot afkickverschijnselen.

- Vermijd het gebruik van slaapmiddelen.
- Gebruik slaapmiddelen alleen in overleg met uw huisarts.

### **Blauw licht**

Blauw licht (het licht van televisies, computers/laptops, tablets en smartphones) onderdrukt de aanmaak van melatonine.

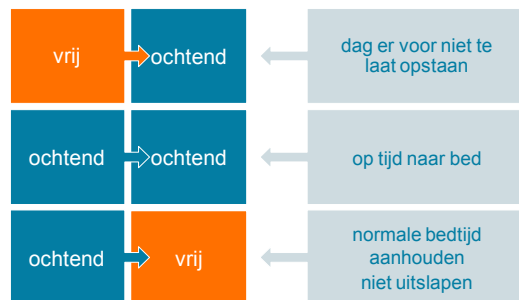
- Probeer het gebruik van deze apparaten voor het slapen gaan zo veel mogelijk te beperken.
- Installeer blauwlichtfilters op computer/laptop, tablet en smartphone.

## Slaapstoornissen

Onregelmatig werk verhoogt het risico op slaapstoornissen, bijvoorbeeld een slaapapneu. Slaapproblemen kunnen dus soms een medische oorzaak hebben. Bij twijfel kan de huisarts of de bedrijfsarts hier uitsluitsel over geven.

## VOORBEELDEN

### Slaaptips vroege dienst:

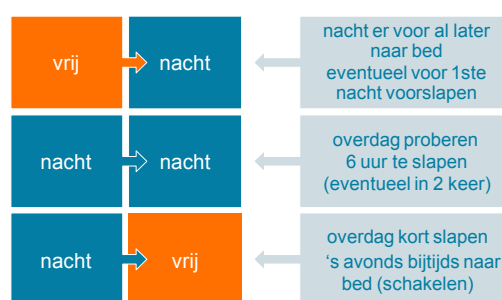


Zorg dat u voldoende daglicht krijgt.



Een dutje is prima, maar niet te laat en niet te lang, zodat u 's avonds moe genoeg bent om op tijd te gaan slapen.

### Slaaptips nachtdienst:



Zorg dat u voldoende daglicht *na* het slapen krijgt.



Gebruik in de zomer een zonnebril op weg naar huis.