



LEKKER SLAPEN NA DE NACHTDIENST

Het werken van onregelmatige tijden of in de nacht kan er voor zorgen dat je natuurlijk ritme - je bioritme - verstoord raakt. Het lichaam is gewend om overdag actief te zijn en te rusten in de nacht. Door wisselende diensten raakt dit ritme in de war. Door hebben mensen die in ploegendiensten werken vaak moeite met goed slapen. In dit artikel vind je tips en adviezen over wat je zelf kunt doen om je slaap te bevorderen.

Probeer 4 tot 5 uur achter elkaar te slapen

Wanneer je slaapt, doorloop je verschillende slaapfasen: van zeer lichte slaap naar hele diepe slaap. De fase van diepe slaap is belangrijk voor het lichamelijk herstel, vooral voor je hersenen, en herhaalt zich tijdens het slapen. Probeer daarom minimaal 4 tot 5 uur achtereen te slapen zodat je drie keer de diepe slaap doorloopt. Dit is wat je minimaal nodig hebt voor lichamelijk herstel. Om je uitgerust te voelen heb je waarschijnlijk meer slaap nodig.

Beweging verbetert de slaap

Beweging en een goede conditie hebben een positieve invloed op de lengte en diepte van je slaap en op het doorslapen. Regelmatig bewegen vermindert ook vermoeidheid en verhoogt de alertheid. Wel is het een goed idee om niet 1,5 tot 2 uur voor het slapengaan nog intensief te gaan sporten. Sporten verhoogt namelijk de adrenaline in je bloed, waardoor je wakker blijft.



Tips om zo goed mogelijk te slapen

- Probeer binnen de verschillende diensten op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan.
- Draag als je naar huis gaat een zonnebril tegen het daglicht, het liefst een met oranje glazen. Onderzoek wijst uit dat dit ervoor zorgt dat het licht buiten je niet wakkerder maakt.
- Rook niet meer vlak voor het slapen. Nicotine zorgt er voor dat je moeilijker inslaapt.
- Vermijd 3 uur voor het slapengaan chocolade en cafeïne houdende dranken zoals koffie, cola, zwarte thee en energy dranken.
- Alcohol laat je sneller inslapen maar zorgt ervoor dat doorslapen moeilijker wordt.
- Houd een vast ritueel aan voor je gaat slapen, bijvoorbeeld een vast patroon van een warme douche, tanden poetsen, wekker zetten etc.
- Ga bij thuiskomst zo snel mogelijk naar bed. Je lichaamstemperatuur is nog ingesteld op rust, maak hier gebruik van door meteen naar bed te gaan.
- Maak je slaapkamer zo donker en koel mogelijk. Kies verduisterende gordijnen en houd de verwarming in de winter laag.
- Draag een slaapmasker en oordopjes om licht en geluid te weren.
- Houd rekening met het feit dat je na een nachtdienst een aantal uur korter slaapt en minder diep. Een dutje voor je nachtdienst kan je helpen om vermoeidheid tegen te gaan.
- Maak laat in de middag nog een wandeling buiten. Het licht zorgt ervoor dat je bioritme wat verzet wordt waardoor je minder snel vermoeid zult raken.

SNELLE ROTATIE BETER VOOR SLAAPRITME

Er wordt regelmatig onderzoek gedaan naar het effect van wisselende diensten op het slaap/waakritme en op het welbevinden en de gezondheid van werknemers.

Voor- of achterwaartse rotatie?

Volgens de wet mag je werkgever bij ploegendiensten voor- of achterwaarts roterende roosters hanteren. Ook mag hij of zij zelf de begin- en eindtijden van diensten in een ploegenrooster vaststellen, al moet dit in overleg met de ondernemingsraad of personeelsvertegenwoordiging.

Voorwaarts roterende roosters

Werknemers in voorwaarts roterende roosters hebben minder spijsverteringsklachten, hart- en vaatziekten, vermoeidheid- en sociale klachten dan hun achterwaarts roterende collega's. Voorwaarts roterende roosters zorgen voor de minste slaapproblemen, maar tegelijkertijd is de kans op hart- en vaatziekten het hoogst bij voorwaartse rotatie.

Toch geven onderzoekers de voorkeur aan voorwaartse rotatie. Slaapproblemen uiten zich veel sneller dan hart- en vaatziekten. De 'opbrengst' bij voorwaartse rotatie is met andere woorden snel te incasseren; je slaapt simpelweg beter.

Snelle rotatie, beter slapen

Behalve voorwaarts roteren lijkt ook snel roteren een gunstig effect te hebben op je slaapritme. In een ploegdienstschema met een snelle rotatie werk je drie tot vier dagen, in een schema met een langzame rotatie meer dan vijf dagen. Na vijf dagen begint je lichaam te wennen aan het nieuwe ritme. Daardoor slaap je na die vijf dagen moeilijker in en door. Snel roteren is dus beter voor je (nacht)rust.

Wat is jouw ritme?

Bij welke dienst jij je het lekkerst voelt, hangt ook af van jouw persoonlijke ritme. Ben je een avondmens, dan zul je minder moeite hebben met de avond- en nachtdienst dan een vroege vogel. Vraag je werkgever om jou, als het enigszins mogelijk is, in te roosteren in de diensten die het beste passen bij je natuurlijke ritme. Dat is niet alleen beter voor jou, maar ook voor je baas. Je bent namelijk alerter, waardoor er minder kans is op fouten en onveilige situaties door vermoeidheid.



PLOEGENDIENSTWERKERS VATBAAR VOOR SOCIALE JETLAG

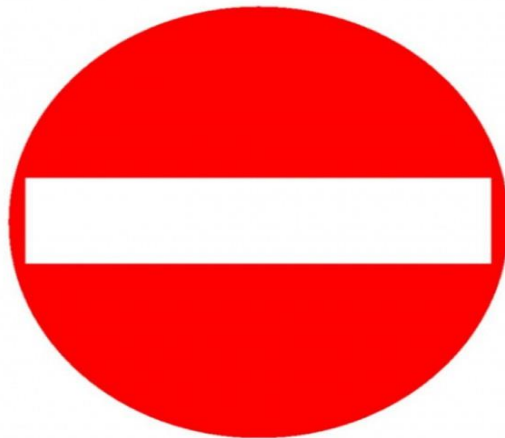
De Duitse wetenschapper Till Roenneberg onderzocht de samenhang tussen drie klokken: de klok aan de muur, onze innerlijke (of biologische) klok en de sociale klok (agenda, afspraken, werktijden). Deze klokken moeten op elkaar afgestemd worden. Als dat niet goed gebeurt, dan is er sprake van een 'sociale jetlag'.

Invloed van licht op dag- en nachtritme

Opvallend in het onderzoek is de invloed van licht op het biologische dag- en nachtritme. Onze innerlijke klok moet namelijk steeds afgestemd worden op de 24-uurs klok. Het aantal lux (hoeveelheid licht) dat we overdag binnenkrijgen speelt hier een belangrijke rol in. Roenneberg schat dat we op een regenachtige dag circa 10.000 lux opvangen, op een zonnige dag wel 100.000 lux, maar dat lamplicht binnen slechts 100 tot 400 lux oplevert. Voor iemand die veel buiten werkt en die dus veel lux 'opvangt' is het lamplicht 's avonds als een sterrenhemel. Maar iemand die overdag binnen zit, ervaart het lamplicht 's avonds juist als zonlicht. Daardoor krijgt het lichaam geen goed signaal om te gaan slapen. Vervolgens wordt die persoon 's morgens wakker door de wekker (lang voordat de innerlijke klok 'wakker' is), waardoor een chronisch slaapttekort ontstaat.

Gevolgen voor dagelijks leven

Gebrek aan voldoende licht kan gevolgen hebben voor je functioneren. Mensen met een 'sociale jetlag' gebruiken bijvoorbeeld meer alcohol, meer koffie, roken vaker en hebben neiging om te zwaar te worden. Till Roenneberg heeft daarvoor adviezen: ga op werkdagen op de fiets naar je werk of ga lunchwandelen. Dan zal je 's avonds eerder naar bed gaan en minder slaapttekort krijgen. Als je overdag voldoende lux opneemt, dan hoef je op je vrije dagen minder slaap in te halen. En het heeft nog meer voordelen, want het verbetert je leervermogen, de werking van het immuunsysteem, je stemming en je sociale vaardigheden.



**SSSSSTTT.....
IK LIG TE SLAPEN!**

ETEN TIJDENS ONREGELMATIGE DIENSTEN

Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat mensen die onregelmatige werktijden hebben een grotere kans hebben op allerlei ziektes en aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten (aderverkalking, hoge bloeddruk), hersenbloedingen, slaapproblemen, overgewicht, spijsverteringsproblemen (diarree, verstopping, winderigheid, brandend maagzuur) en een disbalans in de hormonen (Wester, 2005). De grootste boosdoener hiervan is een chronisch slaapttekort gecombineerd met een ongezonde leefstijl met weinig beweging. Juist voor mensen die wisseldiensten hebben, is het dus extra belangrijk om gezond te eten, zodat je de kans op allerlei ziektes en aandoeningen sterk vermindert.

Overgewicht door ploegendiensten

Veel mensen zijn tijdens nachtdiensten aangewezen op snoep- en snackautomaten of afhaalrestaurants, en daar valt niet veel gezonds te kiezen. Bovendien wordt je biologische klok flink door elkaar geschud als je onregelmatige diensten draait, waardoor je stofwisseling op een laag pitje staat op momenten dat je juist zou moeten eten. Op een gezond gewicht blijven is dan een stuk moeilijker. Onderzoeken die hebben aangetoond dat er een sterke relatie is tussen overgewicht en ploegendiensten draaien, bevestigen dit.

Tips voor gezond eten bij onregelmatige diensten

Met onderstaande tips zorg je dat je zowel voor, tijdens als na je dienst gezond eet en de juiste voedingsstoffen binnen krijgt die voor een gezonde stofwisseling zorgen en je de juiste hoeveelheid energie geven om gedurende je hele dienst fit en alert te blijven.

- Neem eten van thuis mee. Wat je in snoep- en snackautomaten en afhaalrestaurants kunt krijgen, zit meestal boordevol suikers en ongezonde vetten. Die zijn een ware aanslag op je gezondheid en energieniveau. Probeer als het even kan eten van thuis mee te nemen.
- Eet zo min mogelijk suikerrijke voeding

Van suikers krijg je meteen energie. Maar zo gauw als je bloedsuikerspiegel weer daalt, word je er hongerig, moe en lusteloos van. Dit is vooral onhandig als je nachtdiensten draait en je ogen al nauwelijks open kunt houden. Ook suikerhoudende energiedrankjes hebben dit effect en kun je om die reden beter niet drinken.

- Vermijd vette en pittige voeding

Mensen die onregelmatige diensten draaien, hebben sneller last van brandend maagzuur. Dat kan versterkt worden door voeding die erg vet (bijvoorbeeld gefrituurde producten) of erg pittig is. Even laten staan dus.



NACHTARBEID EN DE ARBEIDSTIJDENWET

Iedereen die in Nederland werkt, heeft te maken met de Arbeidstijdenwet.

Deze wet geldt ook voor nachtarbeid.

In de Arbeidstijdenwet wordt geregeld hoeveel uur je maximaal mag werken en hoeveel rust een werkende minimaal moet hebben. Voor nachtarbeid zijn de regels strenger dan voor werken overdag.

Nachtarbeid volgens de Arbeidstijdenwet

De Arbeidstijdenwet hanteert de volgende definitie voor Nachtarbeid: een nachtdienst is een dienst waarin "een uur of meer arbeid wordt verricht tussen 0.00 en 6.00 uur". Arbeid is alle tijd die je besteed aan je werk, maar daar moet je wel iedere pauze (die langer dan een kwartier duurt) vanaf trekken. De tijd die je dan overhoudt, is jouw Arbeidstijd. De wet kijkt niet naar betaalde of onbetaalde tijd, dat is niet van belang bij de definitie Arbeidstijd.



Heb je te maken met nachtarbeid dan zijn de volgende hoofdregels op jou van toepassing:

Maximale arbeidstijd bij nachtdienst

- Maximaal 10 uur per dienst
- Maximaal 60 uur per week
- Maximaal gemiddeld 40 per 16 weken
- In een reeks diensten (waarin een nachtdienst voorkomt) mag je maximaal 7 diensten werken.

Minimale rusttijden bij nachtdiensten

- Na een nachtdienst moet je minimaal 14 uur aaneengesloten rust hebben.
- Na 3 of meer nachtdiensten in een reeks diensten moet je in ieder geval een wekelijkse aaneengesloten rust hebben van 48 uur. Werk je minder dan 3 nachtdiensten in een reeks van diensten, dan moet je in ieder geval een wekelijkse rust hebben van 36 uur per periode van 7 x 24 uur of in ieder geval 72 uur per 14 x 24 uur.

In jouw CAO kunnen andere afspraken staan. Kijk altijd even in je cao of er nog aanvullende afspraken over Nachtdiensten staan.

Bron; <https://aoow.nl/>