

Heb je genoeg slaap?



Slaap, Gezondheid en Alert zijn

Wat levert een goede nachtrust op?



- Slaap is een van de belangrijkste activiteiten die we doen om ons lichaam te behouden. Het laat onze geest en lichaam herstellen.
- Slaapproblemen kunnen onze energie ondermijnen, waardoor we niet in staat om goed te presteren, zowel op het werk als thuis.
- Gebrek aan slaap heeft niet alleen een negatieve invloed op onze stemming en focus, maar ook op onze lichamelijke gezondheid en rijden.

Slaap, Gezondheid en Alert zijn

Wat kunnen de gevolgen van slaapgebrek zijn?

- Psychische problemen
- Verhoogd risico op diabetes
- Verhoogd risico op obesitas
- Verminderd herstel
- Verminderde waakzaamheid
- Verhoogde kans op ongelukken
- Chronische vermoeidheid



Wanneer je nachtdiensten draait kan het lastig zijn voldoende en kwalitatief goede slaap te krijgen

Slaap, Gezondheid en Alert zijn

Ernstige vermoeidheid is vooral gevaarlijk

Wanneer we ernstig vermoeid zijn en vechten tegen de slaap, kunnen we 'micro-slaapjes' ervaren, een aandoening die bekend staat als "**Autopilot.**" Een micro-slaap is een korte, onvrijwillige vervallen in slaap die 2 tot 20 seconden kan duren.

Autopilot is een toestand van verminderde alertheid die kan leiden tot gevaarlijke situaties, zowel op en weg van het werk. De meeste mensen ervaren Autopilot tijdens het autorijden; je rijdt naar je bestemming, zonder te beseffen hoe je daar aankwam.

Rijden terwijl je slaperig bent is net zo gevaarlijk als rijden onder invloed. Neem dus voorzorgsmaatregelen zoals:

- Als u zich moe voelt, neem een kort dutje voordat je naar huis rijdt.
- Carpool indien mogelijk; het gesprek kan u helpen om wakker te blijven.
- Bel iemand om je naar huis te rijden indien nodig.
- Varieer uw route naar huis om alert te blijven.



Slaap, Gezondheid en Alert zijn

Wat is een goede slaap?

- Tijdens het slapen gaat het lichaam door verschillende slaapfases: lichte slaap, diepe slaap en de REM-slaap.
- De cyclus is 90 minuten voor deze 3 fases.
- Een goede slaap betekent dat je 4-5 cycli doorslaapt.

Hoeveel is genoeg?

- Een goede slaap duurt 7-8,5 uur per 24 uur.

Is een dutje goed?

- Jazeker! Goed getimedede dutjes zijn zeer herstellend. Bij nachtdiensten helpt een dutje voordat je de nacht ingaat. Doe dit tegen 14:00-15:00 uur.
- Neem korte dutjes van 15-20 minuten dus ga je niet in de diepe slaap stadium.
- Als je van je slaap beroofd wordt, neem dan een 90-minuten dutje om een volledige cyclus weer te voltooien.
- Voorkom dat een dutje te lang duurt en dat je uit de diepe slaap cyclus ontwaakt. Je zult je moe en gedesoriënteerd voelen.



Slaap, Gezondheid en Alert zijn

Welke stoffen beïnvloeden je slaap?

- **Caffeïne** - Het kan je een snelle boost geven, maar gebruik het met mate.
 - Matig het gebruik, bijvoorkeur alleen dan wanneer je het echt moeilijk hebt (b.v. Nachtdienst)
 - Vermijd het 3-4 uur voordat je wilt slapen.
 - Drink je veel cafeïne, bouw dan langzaam af.
- **Alcohol** - Alcohol zorgt ervoor dat u in slaap valt, maar de slaap zal niet van goede kwaliteit zijn. Vermijden. Het mengen van alcohol en slaapmiddelen is gevaarlijk.
- **Nicotine** - Net als cafeïne is een tijdelijke stimulans en het kan uw slaap later verstoren.
- **Slaappillen, medicijnen en slaapmiddelen** - Sommige van deze kunnen helpen met tijdelijke slaapproblemen maar mag geen deel uitmaken van een regelmatig slaap routine.
- **Melatonine** - Melatonine is een natuurlijk hormoon dat we produceren en zonder recept gekocht mag worden. Het is een kalmerend middel en moet als zodanig worden behandeld.
Wees voorzichtig met de dosis; de meeste doseringen zijn hoger dan je nodig hebt. Bepaalde personen moeten geen melatonine nemen. Raadpleeg eerst uw arts.

Slaap, Gezondheid en Alert zijn

Lichaamsbeweging & Slaap

■ Lichaamsbeweging

- kan u helpen sneller in slaap vallen.
- maakt dat je langer slaapt.
- verbetert kwaliteit van de slaap.

■ Om de voordelen van lichaamsbeweging te krijgen:

- Stop minstens 3 tot 4 uur voor het slapen gaan
- Beweeg een paar keer per week 20 tot 30 minuten.

■ Je hoeft geen topsport te bedrijven; zorg dat je hartslag door tijdens het bewegen wordt verhoogd.



Slaap, Gezondheid en Alert zijn

Hoe verbeter je je slaap?

Zorg voor de juiste omgevingsfactoren, ongeacht de tijd van de dag!

- ***Absolute duisternis*** – Doe wat nodig is om het zo donker mogelijk te maken.
- ***Stilte*** – Indien nodig, gebruik oordopjes. Zet alle telefoons, tablets etc op STIL.
- ***Voorkom verstoringen*** – Wanneer je overdag slaap, informeer familie en vrienden wanneer ze je kunnen bellen/bezoeken.
- ***Lig Comfortabel***– Investeer in goede matrassen en een bedbodem van goede kwaliteit.
- ***Voorkom zonlicht voor het slapen gaan***– Draag na een nachtdienst een zonnebril (ook thuis) om het licht buiten te houden.

Slaap, Gezondheid en Alert zijn

Hoe verbeter je je slaap?

- **Regelmaat** – Je lichaam herkent wanneer het in de slaapmodus moet.
- **Koel** – warmte maakt dat je minder goed slaapt.
- **Dutje** – Vooraf aan je nachtdienst als je s'contends niet veel geslapen hebt.
- **Pre-slaap Routine** – Creeer een vaste routine voordat je gaat slapen. Je lichaam herkent wanneer het in de slaapmodus moet.
- **Nachtdienst** – Pas je schema om langer wakker te blijven aan in de dagen vooraf aan je nachtdienst zodat je lichaam zich alvast kan aanpassen.
- **Piekeren** – Schrijf dingen die je bezig houden op (leg notitieblok & potlood op nachtkastje). Tellen, woorden herhalen of positieve gedachten helpen je de slaap te hervatten.

Oefening: Test je slaapomstandigheden

Score onderstaande vragen op een schaal van 1 tot 5 (1=niet; 5=klopt helemaal)

Vraag	Score
Mijn slaapkamer is rustig zonder harde of plotselinge geluiden.	
Ik slaap in duisternis (b.v. verduisterings gordijnen of eventueel een oogmasker)	
De slaapkamer is koel.	
Mijn bed, matras, dekbed en kussen zijn comfortabel.	
Er komt altijd frisse lucht in mijn slaapkamer	
Ik heb een vaste routine voor ik ga slapen (b.v. lezen, blokje om lopen, warme melk, etc).	

Score toelichting

■ Totaal score

Toelichting

■ 25-30:

Optimale slaapomstandigheden

■ 20-24:

Goed....met

verbeteringsmogelijkheden

■ Minder dan 20: Je slaapomstandigheden hebben hulp nodig

