



Dag van de slaap

Een dag zonder eten of beweging is geen probleem. Maar een dag zonder slaap, heeft direct nadelige gevolgen. Dus ook voor de vitaliteit van medewerkers.

Herstellende slaap is cruciaal om geconcentreerd en actief de werkdag door te komen. Studies tonen aan dat vermoeide medewerkers tot 55% minder productief en 20% meer afwezig zijn en een slechter humeur hebben dan hun uitgeslapen collega's. Niet-uitgeruste medewerkers lopen bovendien meer kans op een arbeidsongeval.

Onderzoek heeft ook uitgewezen dat de jaarlijkse kostprijs van vermoeidheids- en slaapgerelateerde klachten minstens € 2.000 per medewerker per jaar bedraagt.

Medewerkers die goed slapen zijn alerter, weerbaarder, creatiever en onthouden dingen beter. Hoog tijd dus voor een wake-upcall!



Wist u dat:

- ✓ Een werkende volwassene tussen 7 en 9 uur per nacht slaap nodig heeft?
- ✓ Er al sprake is van een goede nachtrust als u tenminste 15% van de nacht diep slaapt? De resterende uren verdelen we over de indommelfase, de lichte slaap en de remslaap.
- ✓ De eerste helft van onze nachtrust meer diepe slaap bevat? Het zijn de eerste uren van onze slaap die het belangrijkst zijn.



Wat is slaap eigenlijk?

Ondanks alle onderzoeken blijkt slaap lastig te duiden. Zo is er nog geen eenduidige definitie van slaap. Neurobioloog Van Someren geeft de volgende omschrijving: "Slaap is een verzameling processen die overdag niet handig zijn en zich dus 's nachts in het donker afspelen." Zo wordt alle informatie die de hersenen bereikt tijdens de slaap geordend. Door slaap kan je bijvoorbeeld onthouden wat je overdag hebt geleerd. Het brein is 's nachts enorm actief, wat er op wijst dat slaap een belangrijke rol speelt bij het werkzaam houden van de hersenen. Daarnaast heeft slaap invloed op alle functies van het lichaam. Na een goede nachtrust zijn de fysieke weerstand en de mentale veerkracht van een mens weer hersteld.

Slaap en werk.

Slaapproblemen komen voor in alle leeftijdsgroepen, in alle geledingen en alle sectoren. Meerdere sectoren lopen echter een verhoogd risico, omdat nachtdiensten en onregelmatige werktijden slaapproblemen in de hand kunnen werken. Medewerkers die nachtdiensten draaien of in ploegdiensten werken, ontwikkelen bijna 2x zo vaak een slaapprobleem als medewerkers die van 9 tot 5 werken. Medewerkers die minder dan 6 uur slapen, verliezen 6 productieve werkdagen per jaar in vergelijking met medewerkers die 7 tot 9 uur slapen.



Het werkritme en de werkomgeving zijn ook bepalend voor onze innerlijke rust. Welke rol kan de werkgever spelen om een gezonde balans te bewaken?

1 Respecteer het bioritme met glijdende uren

Rust, ritme en regelmaat zijn de sleutels om fris voor de dag te komen. Door zoveel mogelijk op een vast tijdstip te gaan slapen, wordt het lichaam ook op hetzelfde moment moe en wakker.

Met glijdende uren starten uw medewerkers hun dag op het moment dat het best aansluit bij hun bioritme. Werken uw medewerkers in ploegendienst? Dan is het zeker nuttig om de roosters van uw team te analyseren om na te gaan hoe de gezondheidsimpact van ploegenarbeid te minimaliseren. Stel flexibele werktijden in. Wanneer medewerkers hun werkdag zelf kunnen indelen, passend bij hun biologische klok, vinden ze eerder een gezonde werk-privébalans.



Een goede nachtrust is cruciaal voor de gezondheid van medewerkers en voor de performance en veiligheid van uw organisatie. Samen met uw medewerkers kunt u zorgdragen voor een uitgeruste organisatie waar vitaal werken en vitaal ondernemen hand in hand gaat.

7 veroorzakers van slaapproblemen:

1. Financiële zorgen
2. Zorgen om werk
3. Ziekte of fysiek ongemak
4. Afleiding voor tv of digitale communicatie
5. Zorgen om gezondheid van een dierbare
6. Slaapgedrag bedpartner
7. Cafeïne voor het slapen gaan

2 Stimuleer pauzes in de buitenlucht

Voldoende daglicht is belangrijk om u energiek en wakker te voelen. Onze interne klok wordt immers aangestuurd door licht. Daarnaast draagt zonlicht bij aan een positieve stemming. Eén uur per dag is al voldoende. Zoek daarom zoveel mogelijk daglicht op, zeker 's ochtends.

Stimuleer pauzes in de buitenlucht of doe eens een wandelvergadering. Vergeet ook telewerkers niet te wijzen op het positieve effect van daglicht. Voor hen geldt namelijk hetzelfde: een hele dag binnen zitten maakt suf.

3 Daag uw team uit om meer te bewegen

Dagelijks een half uur matig intensief bewegen heeft een positief effect op slaap. Dit zou de slaapkwaliteit met 65 procent kunnen verbeteren en zorgt gemiddeld tot 45 minuten meer slaap. Beweging is dan ook waardevol om slapeloosheid te vermijden. Dat hoeft niet intensief sporten te zijn: wandelen, ontspannen fietsen of wat in de tuin werken is al voldoende. Begin al overdag met bewegen en stel dit niet uit tot 's avonds.

Zet uw medewerkers op een laagdrempelige manier aan om even de spieren los te gooien. Een klassieker is mensen aanmoedigen om de trap te nemen in plaats van de lift. Maar het kan ook speelser: daag uw medewerkers uit om voor iedere koffie even een paar squats te doen. Of waarom geen bewegingsmoment inlassen tijdens een lange vergadering? Denk ook eens aan een vast moment waarop u met uw team gaat bewegen, zo stimuleert u duurzame gedragsverandering.

4 Creëer een werkklimaat met voldoende aandacht voor ontspanning

Een goede slaap begint al overdag. Stress brengt het lichaam in opperste staat van paraatheid. Maar wanneer de hoeveelheid stresshormoon permanent hoog blijft, is er geen sprake meer van acute stress maar van chronische stress. Hierdoor slaagt ons lichaam er niet in om tot rust te komen. Impact op onze slaap is dan onvermijdelijk.

Schep een klimaat waarin voldoende pauzes nemen oké is. Neem zowel micropauzes (korte pauzes bv. een glas water halen, of een stretchoefening doen) als macropauzes (bv. middagpauze). Thuiswerkers nemen gemiddeld minder pauze dan kantoorwerkers, merken we in de praktijk. Ontmoedig werk na werktijden. Steeds meer bedrijven ontmoedigen werkzaamheden na werktijden en in de avonduren. Adviseer medewerkers om binnen twee uur voor het slapengaan geen digitaal device meer te gebruiken. Het brein moet ruimte krijgen om te af te schakelen, zodat het zich optimaal kan opladen.

5 Moedig gezonde eetgewoontes aan

We onderschatten het negatieve effect van suiker op onze slaap. 's Avonds verteren we minder goed suikers, de suikerpieken in ons bloed leiden tot meer stress en een slechtere nachtrust. Toch is het soms moeilijk om suikers voor het slapen te mijden.

Stimuleer uw medewerkers om te kiezen voor gezonde voeding. Maak gezonde opties in het bedrijfsrestaurant goedkoper. Of leg appels op ooghoogte in plaats van frisdrank. Stel gezonde tussendoortjes ter beschikking zoals fruit of snackgroenten.



Energieker personeel?

Eens samen praten over energie op de werkvloer? Neem dan contact met ons op. Ons telefoonnummer is 0547 - 284800. Of kijk op aenk.nl



7 tips voor medewerkers om beter te slapen en energiever voor de dag te komen:

1. **Zorg voor voldoende buitenlicht en natuurlijk licht gedurende de dag en beperk blauw licht net voor het slapen gaan.**
2. **Slaap in een stille ruimte en beperk de temperatuur in de slaapkamer tot 19°C.**
3. **Eet gezond en drink voldoende water. Vermijd een zware maaltijd en alcohol voor het slapen gaan.**
4. **Beperk het gebruik van cafeïne. Dus geen koffie en energiehoudende dranken binnen zes uur voor het slapen gaan.**
5. **Vermijd te veel stress overdag en maak uw hoofd leeg voor het slapen gaan.**
6. **Houd een vast slaappatroon aan en vermijd lange dutjes overdag.**
7. **Beweeg voldoende overdag en kies 's avonds voor een ontspannende activiteit.**