



SUPERSLAAP

Arnoud de Moor

AD
Movement

“

**Een gezonde
organisatie
begint met vitale
werknemers**

“

Voorwoord

Superslaap



De economische impact van slaaptekort bedraagt €12.4 miljard in Nederland, zo blijkt uit onderzoek van RAND Europe. Slaapgebrek wordt inmiddels gezien als een van de grootste economische kostenposten in ons land.

Volgens het Nederlandse Vereniging voor Slaap en Waak Onderzoek (NSWO) vindt meer dan 40 % van de Nederlanders dat zij te weinig slapen. Meer dan de helft is bij het opstaan moe, 15% zelfs heel erg moe. Eén op de zes mensen schijnt soms zelfs in slaap te vallen tijdens een bezoekje aan de bioscoop of zelfs op feestjes. Bij 2% van de Nederlanders gebeurt dit zelfs regelmatig.

Slaap heeft een fundamentele invloed op onze gezondheid, dagelijks functioneren, bij het maken van keuzes en het verkrijgen van de juiste focus in jouw activiteiten en het behouden van deze focus. Slaap is een van de krachtigste middelen die wij tot onze beschikking hebben om optimaal te kunnen functioneren op alle vlakken!

Gelukkig wordt er de laatste jaren steeds meer onderzoek gedaan naar de kwaliteit van onze

nachtrust. Noodzakelijkerwijs wordt de aandacht hiervoor almaar groter.

Dit gezien het feit dat de maatschappij steeds meer druk op ons legt. Allerlei ontwikkelingen en veranderingen volgen elkaar in hoog tempo op, werkdagen worden steeds langer en de werkdruk steeds hoger. Ook de maatschappelijke druk én de druk die men zichzelf op legt verhogen de stress. Met het verbeteren van jouw slaapkwaliteit zal je jouw volledige leven beïnvloeden in positieve zin.

In dit E-book wordt aan de hand van een aantal simpele adviezen uitgelegd hoe slaap werkt, hoe je de slaap kwaliteit kunt optimaliseren en welke invloed dit alles heeft op jouw slaap.

Gun jij jezelf een kwalitatief goede nachtrust? Lees dan verder.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	4
De functie van slaap	5
Slaapfasen	6
Circadiaans ritme	7
Slaapschuld crisis!	8
Wat is een slaap schuld?	
Hoe ontstaat een slaapschuld?	
Wat zijn de gevolgen van een slaapschuld?	
Gevolgen van medewerkers met slaapschuld	10
Kosten van slaapschuld	
Ploegendiensten	
Tot laat doorwerken om een deadline te halen; han dig of niet?	
Advies voor de werkgever	12
Slaapoptimalisatie	13
Wake up	15
Wekker of wake-up light?	
Snoozen	
Wakker worden met stijve spieren	
Cafeïne	16
Wat zegt Dr. Czeisler?	17
Wist je dat?	18
Over de auteur	19
Disclaimer	20

De functie van slaap

GROEP	UREN
Pasgeborenen (1-2 maanden)	10.5 - 18 UUR
Baby's (3-11 maanden)	9 - 12 UUR exclusief dag dutjes
Peuters (1-3 jaar)	12 - 14 UUR
Kleuters (3-5 jaar)	11 - 14 UUR
Kinderen (5-12 jaar)	CIRCA 10 UUR
Tieners (11-17 jaar)	8,5 - 9,25 UUR
Volwassenen	7 - 9 UUR
Senioren	7 - 9 UUR

De exacte reden waarom mensen en dieren slapen is voor de wetenschap nog altijd niet helemaal duidelijk. Aangenomen wordt dat tijdens de nachtrust de hersenen als het ware een "onderhoudsbeurt" krijgen. Je slaapt een derde van je leven. Omgekeerd in uren kom je uit op 233.600 uur slaap, op basis van een 80-jarig leven. Slaap is een groot onderdeel van je leven en het is daarom van groot belang om de slaapkwaliteit te optimaliseren.

Hoe belangrijk slaap is zien we vooral wanneer we niet goed en/of onvoldoende slapen. Zo kregen mensen die het record "wakker blijven" probeerden te verbeteren last van geheugenproblemen, paranoia en hallucinaties.
Bron: Scientific American.

Onderzoeken wijzen uit dat een volwassen persoon gemiddeld 6,5-7,5 uur slaap per nacht nodig heeft. Zie de tabel voor een overzicht van de benodigde slaaptijd per doelgroep.

Ons lichaam kan niet zonder slaap en het is algemeen bekend dat er tijdens de slaap "herstel werkzaamheden" plaats vinden, zoals:

- Afvalstoffen worden afgevoerd vanuit onze hersenen. Onderzoekers vermoeden dat nieuwe informatie na verloop van de tijd zal leiden tot slaapbehoefte, zodat het kan consolideren (Hayness 2015). Tijdens het slapen krimpen de hersencellen waardoor het afval afgevoerd kan worden via het zogeheten Glymfatisch systeem.

- Nieuwe brandstof voor de hersenen wordt uit het

voedsel gehaald. Suikers in de vorm van glucose zijn de belangrijkste brandstof voor de hersenen. Gedurende de periodes dat wij wakker zijn, raken deze voorraden op. Tijdens het slapen worden deze glucose voorraden in het lichaam aantoonbaar bijgevuld.

- Verlagen van het Cortisol (stress) niveau in ons systeem. Cortisol is een belangrijk hormoon voor je lichaam. Echter kan een (chronisch) verhoogd Cortisol niveau nadelige gevolgen hebben voor onze gezondheid.

Een verhoogd Cortisol niveau wordt veroorzaakt door langere periodes van overmatige stress, slaapttekort en/of een ongezonde leefstijl!

- Herstellen van weefselschade aan spieren door een actieve dag of fysieke trainingen. De pre-REM-slaap is het belangrijkste voor spieropbouw en herstel. Deze fase treedt op na 20 tot 40 minuten vanaf het moment dat je in slaap valt.

Je lichaamstemperatuur daalt, je bloedsomloop, ademhaling en hartslag zijn op dit moment op zijn laagst. Het lichaam krijgt de mogelijkheid om het neuro-endocrinesysteem dat hormonen produceert te activeren.

95% van de groeihormonen en mannelijke sekshormonen worden in deze eerste fase aangemaakt. Tijdens de REM-slaap worden de hartslag en de hersenactiviteit verhoogd en versnelt de ademhaling.

Slaapfases

De slaap bestaat uit 5 verschillende fasen.
Dit gehele proces duurt circa. 90 minuten en wordt per nacht 4-5 keer herhaald.



Fase 1: Dit is de sluimerslaap en is de overgangsfase tussen bewustzijn en slaap. De sluimerslaap duurt ongeveer 5 tot 10 minuten. In deze fase zijn ook Slow Eye Movements (SEM) waar te nemen. Je kent het gevoel wel; je vecht tegen de slaap, je ogen draaien weg en je hebt moeite om ze open te houden.

Fase 2: Hierin slaap je nog licht en maakt jouw lichaam zich klaar voor de diepere slaap. Tijdens deze fase zullen je hartslag en lichaamstemperatuur dalen en je spieren zullen zich ontspannen.

Fase 3 en 4: Dit zijn de fasen waarin jij je in een diepe slaap bevindt. Gedurende deze fasen herstelt het lichaam zich (zie hoofdstuk "Functie van slaap"). Mocht je in deze fasen wakker worden, dan kan het zijn dat je erg verwart wakker wordt en heb je tijd nodig om te realiseren waar je bent.

Fase 5: De laatste fase duurt ongeveer 15 tot 25

minuten. Dit is de fase waarin je brein erg actief is. Ook wel REM* (Rapid Eye Movement) slaap genoemd. Tijdens de REM slaap wordt er o.a. bepaalde informatie opgeslagen in je lange termijn geheugen. Het is ook wel de fase van het emotionele herstel. Deze REM-fase heet zo omdat de ogen zich gedurende deze fase voortdurend bewegen; Rapid Eye Movement.

De eerste uren van de nacht zul je langer in fase 4 verblijven en later in de nacht meer in de REM fase. In fase 4 heb je de meeste herstel activiteit. Een dag vol inspanningen zal gemiddeld leiden tot een langer verblijf in fase 4.

Hieruit blijkt dus hoe belangrijk een goede nachtrust is.

Lees voor meer interventies gericht op de slaapkwaliteit het hoofdstuk "Slaap optimalisatie".

Lees verder op de volgende bladzijde.

Circadiaans Ritme

Een Circadiaans ritme is een biologisch ritme waarvan de cyclus ongeveer een dag duurt (Latijn: circa = rond, dies = dag). In de volksmond wordt het ook wel het 24-uur ritme of waak-slaap ritme genoemd.

Alle processen in je lichaam verlopen volgens een bepaald ritme en worden aangestuurd door je interne biologische klok. Denk hierbij aan de verhouding tussen de uren dat je slaapt en de uren dat je wakker bent, variaties in lichaamstemperatuur, je hormoonhuishouding en voedselbehoefte.

Deze interne klok wordt aangestuurd door jouw brein en wordt veelal beïnvloed door licht en overige omgevingsfactoren. Licht is een van de grootste negatieve beïnvloeders van het slaap-waak ritme.

Het hormoon melatonine wordt aangemaakt door de pijnappelklier. Deze klier is gevestigd in de hersenen. De pijnappelklier speelt een rol in de werking van je biologische klok. Zodra het donker wordt, scheidt deze klier melatonine af. Daglicht daarentegen remt de productie van melatonine. Hoe lager de melatonine waarde in jouw lichaam, hoe lastiger het wordt om in slaap te vallen. In gebieden waar het langer licht is, zal het logischerwijs lastiger zijn om in slaap te vallen. Dit is dus de reden dat wij onze gordijnen dicht doen voor het slapen gaan!

Overige factoren die het ritme van je biologische klok negatief kunnen beïnvloeden zijn stress, te veel activiteiten vlak voor het slapen gaan, gebruik van medicijnen of een onregelmatige leefstijl. Denk bijvoorbeeld aan ploegendiensten of een jetlag.

Slaapschuld crisis!



Wat is een slaapschuld?

Slaapschuld is de optelsom van het aantal uren slaap dat je tekort komt per tijdseenheid. Dit kan per dag of per week zijn. Je kunt in het weekend proberen deze slaapschuld in te halen door bijvoorbeeld langer uit te slapen of 's middags een dutje te doen. Hiermee compenseer je echter niet de verloren productiviteit, verlaagde concentratie en een slecht humeur veroorzaakt door vooraf opgebouwd slaapttekort.

Daarnaast kan het inhalen van jouw slaapschuld jouw biologische klok nog verder verstoren, met alle gevolgen van dien. Een goed slaapritme voorkomt dus veel problemen.

Hoe ontstaat een slaapschuld?

Slaapschuld ontstaat doordat je niet de benodigde hoeveelheid slaap krijgt die lichaam en geest nodig hebben. Om dit specifieker te maken: het gaat niet alleen om de hoeveelheid in uren (kwantiteit) maar voornamelijk de kwalitatieve slaap die de slaapschuld beïnvloedt.

Stress en een ongezonde leefstijl zijn twee grote beïnvloeders van onze slaap en hebben daardoor een grote negatieve invloed op onze (potentiële) slaapschuld. Ben jij constant druk en heb jij nergens op de dag een moment van volledige rust, dan zal het voor jou lastiger zijn om de kwalitatieve slaapuren te verkrijgen die noodzakelijk zijn voor **8**

een goede gezondheid. Daarnaast speelt de inname van cafeïne een rol in onze slaapkwaliteit. Hoe dit zit lees je in het hoofdstuk 4, cafeïne.

Wat zijn de gevolgen van een slaapschuld?

De gevolgen van slaapschuld heb jij vast al eens ervaren. We kunnen onderscheid maken tussen de

korte termijn gevolgen en lange termijn gevolgen. Daarnaast zijn er nog andere gevolgen. Denk bijvoorbeeld aan deelname aan het verkeer. Volgens een schatting van de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersongevallen speelt bij 10 tot 15 procent van de verkeersgevallen vermoeidheid een rol.

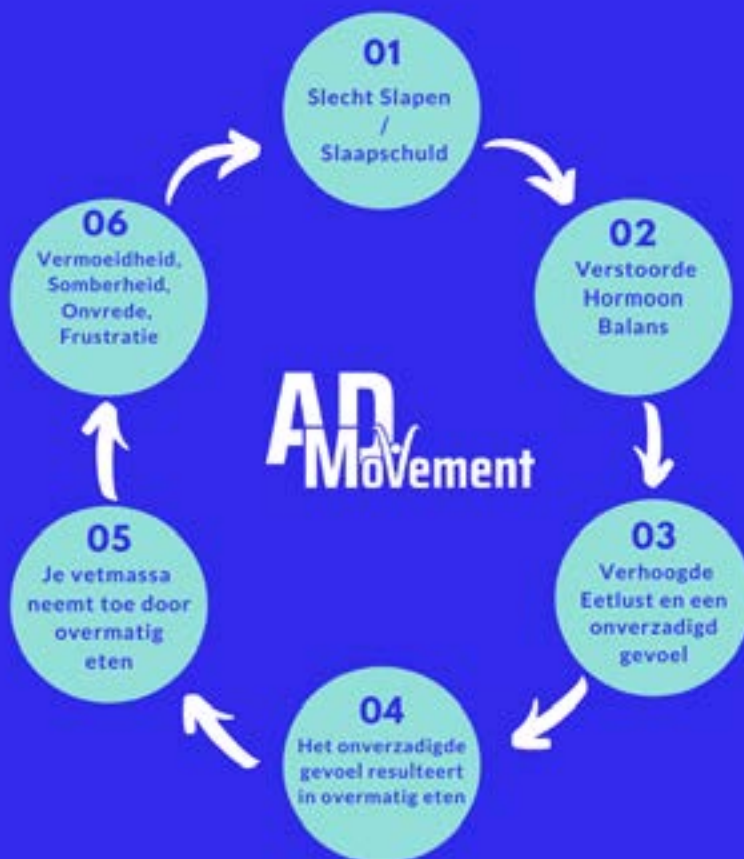
Korte termijn:	Lange termijn:
<ul style="list-style-type: none"> • Stemmingwisselingen • Concentratieverlies • Algehele concentratieniveau verminderd • Verminderd creatief vermogen • Verlies van korte termijn geheugen • Prestatie vermindering • Verhoogde eetlust • Verminderde focus: slechtere leefstijl keuzes (bv. Voedsel keuze) 	<ul style="list-style-type: none"> • Verhoogde kans op te hoog inflammatie niveau (ontstekingsniveau) • Verzwakt immuunsysteem • Verhoogde kans op Diabetes • Verminderde vetverbranding • Vertraagde stofwisseling • Verslechtering huid • Hartziekten*

Een doorlopend slaapttekort, zal je kans op vervroegd overlijden verhogen, ongeacht de onderliggende ziekte (Kripke DF 2002, Tamakoshi A 2004).

* Chronisch slaapttekort wordt ook gekoppeld aan een verhoogde bloeddruk en een grotere kans op een hartaanval.

De vicieuze cirkel van slaapschuld en gewichtstoename

Slecht slapen kan leiden tot toename van jouw vetmassa. De vicieuze cirkel laat zien hoe een slaapttekort jouw eetpatroon kan beïnvloeden.



Gevolgen

van medewerkers met slaapschuld

Wat kost de slaapschuld van een werknemer?

De economische impact van slaapttekort ook wel slaapschuld genoemd, bedraagt ongeveer € 12.4 miljard in Nederland, zo blijkt uit onderzoek van RAND Europe. Slaapschuld wordt inmiddels gezien als een van de grootste economische kostenposten van ons land.

Een van de gevolgen van een slaapschuld is dat werknemers minder effectief werken, meer fouten maken en zich vaker ziekmelden. Want door slaapttekort raakt het lichaam in zekere zin ontregeld. Lichamelijke processen zijn dan niet meer goed op elkaar afgestemd en het afweersysteem raakt uit balans, waardoor fysieke kwalen en ziektes kunnen ontstaan.

Naast de bovengenoemde kosten, kan een bedrijf potentiële inkomsten mislopen door de slaapschuld van de werknemers. Denk bijvoorbeeld aan een bepalend sales gesprek met een potentiële klant waarbij uw werknemer erg vermoeid is en belangrijke feiten niet op een rijtje heeft, erg verward overkomt en bovendien snel geïrriteerd is. Dit alles vergroot de kans op een negatief lopend sales gesprek.

Ploegendiensten

Zoals eerder besproken is het circadiane ritme, of wel ons biologisch ritme van slapen en waken zodanig afgestemd dat het lichaam overdag optimaal functioneert en 's nachts in rust is. Bij werknemers



in ploegendienst (onregelmatige werktijden) is dit ritme verstoord. Je moet presteren op het moment dat je lichaam rust verwacht en je gaat proberen te slapen op het moment dat je lichaam in staat is om optimaal te presteren. Het aanpassen aan deze onregelmatige werktijden is erg uitdagend. Vaak gaat dit gepaard met slaapproblemen, prestatieverlies en gezondheidsklachten. Twintig tot dertig procent van de werknemers ontwikkelt binnen de eerste twee tot drie jaar na het starten van onregelmatige werktijden gezondheidsproblemen. Hierdoor zijn ze dan genoodzaakt om te stoppen met het werken op onregelmatige tijden.

Deze klachten uiten zich in meerdere vormen:

- Subjectieve klachten
- Algeheel verminderde vitaliteit
- Energieverlies
- Gebrek aan eetlust (wat resulteert in een tekort aan voedingsstoffen en daardoor energietekort)
- Concentratieproblemen
- Somber- en gespannenheid
- Slaapstoornissen
- Maag- en darmklachten
- Verhoogde kans op hart- en vaat ziekten

Het belang mag dus duidelijk zijn voor zowel jou als werkgever als voor je werknemers om deze klachten te voorkomen!

Tot laat doorwerken, handig of niet?

Werknemers die tot laat doorwerken en alsnog snel een deadline afronden worden vaak bejubeld! Weer een deadline afgerond! Echter, op lange termijn zal het werken van (late) overuren, een negatieve invloed hebben op de werknemer. Denk hierbij aan concentratieverlies, improductiviteit, irritaties en minder creativiteit.

De economische impact van slaaptekort bedraagt 12.4 miljard in Nederland, zo blijkt uit onderzoek van RAND Europe.

Geschat wordt dat het bedrijfsleven jaarlijks miljarden verliest door improductiviteit als gevolg van slaaptekort (RAND Corporation). De korte termijn winst die wordt behaald met 's avonds door- en overwerken wordt na verloop van tijd beduidend minder door de nadelige effecten die een slaapverzuim heeft op je concentratievermogen en cognitieve hersenfuncties.

Volgens slaap experts van Harvard is het zelfs zo erg dat mensen die dronken zijn beter presteren dan zij die nodig wat langer hadden moeten slapen!

Slaapschuld is erg verraderlijk, aldus professor Gerard Kerkhof, hoogleraar psychofysiologie. Bij een slaaptekort is niet je gehele brein lamgeslagen, maar is wel de kans op kleine lokale uitvalverschijnselen verhoogd. Het ene moment kan je scherp zijn en het volgende moment kan je geheugen of concentratie minder scherp zijn. Slechts na een paar nachten korter slapen gaan je hersenen al uitvalverschijnselen tonen.

Kortom, een enkele keer slaapverzuim kan geen kwaad. Maar een structurele slaapschuld resulteert in een lage arbeidsproductiviteit.



Advies voor de werkgever

Ieder bedrijf is erbij gebaat dat werknemers optimaal presteren, doordat ze zich vitaal voelen en vol energie! Hierbij een aantal wetenschappelijk onderbouwde adviezen voor jou als werkgever:

- Pas de roosters zoveel mogelijk aan. Denk bijvoorbeeld aan voorwaarts roterende ploegdienstroosters (vroeg-laat-nacht). Deze geven minder alertheidsklachten en verbeteren de slaapkwaliteit.

- Aanpassen van lichtblootstelling. Maak gebruik van "blauw-licht filterende" brillen of gebruik speciale licht armaturen voor de nachtdienst.

- Verander van werkklimaat. Geef jouw werknemers de mogelijkheid tot een powernap! Het klinkt je wellicht grappig in de oren, maar bij elke topsportvereniging in welke tak van sport dan ook en dat zich richt op tópresultaten, beschikt over deze mogelijkheid!

- Maak slaapttekort bespreekbaar.

- Wees soepel in werktijden.

- Voer een slaaponderzoek uit bij uw werknemers.

* Voorwaartse rotatie beschrijft de wijze waarop verschillende diensten elkaar afwisselen. Er is sprake van voorwaartse rotatie als de diensten met de klok mee wisselen, dus in de volgorde Och-tend-Middag-Nacht.

Slaapoptimalisatie

Veel universiteiten wereldwijd doen onderzoek naar het onderwerp nachtrust. Hieronder een aantal wetenschappelijk onderbouwde adviezen om jouw slaapkwaliteit te optimaliseren.

Routine

Het menselijk lichaam houdt van routine, jouw lichaam dus ook! Creëer een routine die voor jou goed werkt.

Een voorbeeld:

- Lichten uitdoen in de woonkamer
- Kleding klaar leggen voor de volgende dag
- Make-up eraf halen
- Douchen
- Tandenvoetsen
- Eventueel intimiteiten of het lezen van een boek.
- Slapen

Gebruik het bed uitsluitend om te slapen of te vrijen. Ga pas naar bed wanneer jij je slaperig voelt en sta even op als je niet binnen 20-30 minuten kan slapen. Maak hier een gewoonte van.

Verminder Stress

Elimineer negatieve gedachten.

Plan vroeg op de avond een "pieker moment" in, waarin je de dag afsluit en de volgende dag alvast doorneemt in je gedachten. Dit zorgt ervoor dat je niet onnodig licht te malen op gedachten! Gun jezelf wat rust. Je kan dit moment ook gebruiken om al deze gedachten uit te schrijven.

Mediteer

Pak een tijdspanne die voor jou goed voelt. Als mediteren nieuw voor je is, begin dan met een relatief kort tijdskeur. Denk aan tien minuten. Focus gedurende de meditatie in eerste instantie alleen op je (buik)ademhaling. Verzet je niet tegen de gedachten die spontaan opkomen; laat ze komen en gaan zonder er aandacht aan te besteden.

Er zijn verschillende apps die jouw begeleiden op het gebied van mediteren. Voorbeelden hiervan zijn Headspace en Insight Timer.

Voeding

Het eten van een maaltijd kort voordat je gaat slapen kan resulteren in een minder goede nachtrust.

Eten zorgt voor een stressniveau in jouw lichaam omdat het verteren van voedsel energie en inspanning vergt van het lichaam. Dit is echter wel persoonsgebonden en het is daarom verstandig om hiermee te experimenteren. Wanneer je later op de avond zwaar te verteren voedsel consumeert, heeft dit invloed op je slaapritme.

Vochtiname

Naast het consumeren van een maaltijd is de mate van vochtiname voor het slapen gaan een belangrijk aspect om in de gaten te houden. Drink je te veel voor het slapen gaan, dan kan het zijn dat je 's nachts (meermaals) wakker wordt door een drukkende blaas, waardoor je moet opstaan om naar de wc te gaan. Hierdoor is je slaapfase weer onderbroken en zal de kwaliteit van jouw nachtrust afnemen.

Cafeïne

Cafeïne inname kan leiden tot een verminderde slaap kwaliteit. Dit is per persoon echter verschillend. Test dit op momenten dat je de volgende dag niet vroeg op hoeft. Drink dan rond het avondmaal nog een kop koffie en ga lekker slapen. Leg er niet te veel de nadruk op want dit zal je nachtrust ook beïnvloeden.



Actieve Leefstijl

Zorg voor voldoende beweging gedurende de dag. Een actieve leefstijl bevordert de nachtrust!

Bij een onderzoek gingen mensen met slapeloosheid een interventieprogramma aan. Dat bestond uit minstens 30 minuten matige tot krachtige lichamelijke activiteit gedurende vijf dagen per week. Deze proefpersonen ondervonden na zes maanden significante verbeteringen in hun slapeloosheid in vergelijking tot de controlegroep die niet deelnam aan deze activiteiten. Ook waren de depressiescores lager. [1]

Slaapklimaat

Beperk het gebruik van technologie voor het slapen gaan. Een van de redenen dat het gebruik van elektronische apparaten voor het slapen gaan, niet bevorderend werkt, is het effect van de LED-verlichting op je hormonen. LED-apparaten met achtergrondverlichting kunnen de productie van melatonine namelijk verminderen. Zoals eerder besproken is melatonine erg belangrijk in jouw natuurlijk waak-slaap ritme. Veel telefoons beschikken tegenwoordig over de optie "night-shift". Deze functie gaat de uitstoot van blauw licht tegen.

Temperatuur

De ideale slaapt temperatuur is 18 graden. Uiteraard kan het zijn dat jij net wat lekkerder slaapt bij een kamertemperatuur van 19-20 graden. Om dit te testen kan jij je slaapscore bijhouden. Doe dit een week lang met 18 graden een week lang met 19 graden.

[1] Iftikhar IH, Albisher E, Challapallisri V, Paul G. Physical Activity and Insomnia, Short Sleep and Insulin Resistance, and Effect of Poor Sleep on Children's Academic Performance." American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine. 2016.

Lichtinval

Maak je slaapkamer zo donker mogelijk om tot een optimale nachtrust te komen. Plak elk hoekje af en voorkom elke vorm van lichtinval.

Kussen en matras

Een goed hoofdkussen en een lekker matras zijn essentieel voor een kwalitatieve slaap. Je hebt het wel eens ervaren; je wordt wakker met een stijve nek of het idee dat je helemaal vast zit. Probeer de kans hierop te verkleinen door een kussen en matras te hebben die jouw lichaam voorziet van de juiste ondersteuning.

Geluid

Heb jij het geluk dat jij in een wijde omgeving woont en heb je geen last van geluid? Super! Voor de mensen die in een woonwijk wonen of in de stad; beperk elke vorm van geluid door het gebruik van oordopjes.

Wil jij heerlijk slapen en volledig tot rust komen? Neem dan jouw slaap routine nog eens kritisch onder ogen en kijk waar jij wellicht nog kan verbeteren! Ik weet zeker dat je dan heerlijk gaat slapen en uitgerust wakker zult worden!



Wake up!

Het opstaan is voor velen het lastigste deel van je hele slaap routine. Je kent het gevoel in de winter wel; het is donker en koud waardoor je lekker wilt blijven liggen. Daarentegen in de zomer wanneer het warmer en lichter is, kun je gemakkelijker je bed uit komen en ga je er met frisse moed tegenaan!

Dit valt te verklaren door o.a. het licht. Hoe lichter het is, hoe lager het melatonine niveau in je lichaam. Dit zorgt ervoor dat je minder slaperig bent. Uiteraard zijn er tal van factoren die invloed hebben op hoe jij opstaat. Bijvoorbeeld, hoe is de kwaliteit van jouw slaap geweest de afgelopen periode. Kijk hierin niet alleen naar de laatste nacht. Slaap jij al weken kwalitatief slecht, dan zal een nacht wel wat verschil creëren maar niet al te veel. Kijk daarom naar de laatste twee weken. Lees het hoofdstuk "slaap advies" voor advies gericht op een kwalitatief goede nachtrust!

Wekker of wake-up light?

Heb je dat ook wel is gehad? Je wekker gaat af en je schrikt letterlijk wakker. Doordat je wakker schrikt ben je ook nog eens geïrriteerd en begint je dag al minder fijn. We weten allemaal dat de meeste mensen een wekker nodig hebben, om zich niet te verslapen.

Waar ligt dat aan?

Het feit dat je een wekker nodig hebt om wakker te worden, betekent dat je lichaam hoogstwaarschijnlijk nog niet klaar is om wakker te worden. Het heeft meer rust nodig dan het krijgt. De meeste mensen hebben een slaapschuld die zich over een langere periode heeft opgebouwd. Je wekker onderbreekt je slaap op een harde en abrupte manier. Niet lekker wakker worden dus.

Als je dan toch een externe manier nodig hebt om wakker te worden, ga dan voor een wake-up light. Dit zorgt voor een veel "zachtere" en natuurlijkere manier van wakker worden.

Ik hoor je denken; hoe zit het dan met snoozen? 'Snoozen' is iets wat ontzettend veel mensen doen. Grote kans dat je iemand kent die zijn/haar wekker eerder zet, zodat diegene nog "even kan snoozen". Handig is het echter niet! Doordat je snoozed kan je in een nieuwe slaapfase terecht komen, die weer een oorspronkelijke tijdspanne van 90 minuten heeft. Onderbreek je deze slaapfase dan zul je nog vermoeider wakker worden!

Het kan uiteraard geen kwaad om je wake-up light iets eerder te zetten en vervolgens je ochtend activiteiten rustiger uit te voeren. Je ochtend routine is zeer bepalend voor het verloop van je dag. Is je ochtend erg gehaast, dan zal je dit de rest van de dag blijven achtervolgen.

Wakker worden met een stijf lichaam, wat nu?

Word jij vaak wakker met het gevoel van stijfheid in je lichaam? Zijn dit vaak dezelfde spieren en gewrichten die niet fijn aanvoelen? Dan is het belangrijk om daarmee gericht aan de slag te gaan. Je lichaam geeft een signaal af dat het niet optimaal functioneert. Negeer dit niet! Om deze klachten te verminderen is het belangrijk om voldoende te bewegen en vooral gerichte oefeningen in jouw ochtend routine te verwerken. De aanpak om deze klachten te verhelpen is dus meer dan een ander matras kopen of anders gaan liggen tijdens je slaap. Buiten dat het vervelend wakker worden is kost het je lichaam ook extra energie om de dag te beginnen. Energie die je liever in andere activiteiten stopt!



Cafeïne

Cafeïne is een stimulerende stof. Het maag-darmkanaal neemt het binnen **30-45** minuten na inname op. Voor koffie is de absorptie minder volledig. Gemiddeld duurt het **15-120** minuten na inname voordat de cafeïne concentratie in jouw bloed het hoogste is. De **•halfwaardetijd** bedraagt **4-6** uur. Afhankelijk van jouw gevoeligheid voor cafeïne!

Producten met cafeïne:

- Koffie
- Energiedrankjes
- Fat Burners
- Choco ijs
- Thee
- Drankjes met Guayana
- Frisdranken
- Producten met cacao (chocomelk en desserts)
- Bepaalde medicatie
- Ook decafé bevat cafeïne (2,5 mg cafeïne per 100ML)

Cafeïne crash

Adenosine speelt een rol bij de mate van slaapdruk. Slaapdruk is de opbouw van adenosine concentratie in je hersenen. Hoe langer je wakker bent, hoe meer adenosine er wordt aangemaakt. Cafeïne blokkeert de adenosine receptoren waardoor de slaapdruk getemperd wordt.

Als je lever eindelijk de cafeïne heeft afgebroken zal je energieniveau enorm dalen. Je wordt slaperig en zal minder geconcentreerd zijn. Ondanks dat cafeïne adenosine blokkeert, blijft adenosine wel verhogen. Je brein is hiervan niet op de hoogte, doordat de cafeïne deze signalen onderdrukt! Het resultaat; een onaangename cafeïne crash!

Je kunt je dus voorstellen hoeveel invloed te veel cafeïne kan hebben om jouw leven. Cafeïne beïnvloedt je waken en slapen. En zoals eerder beschreven heeft een slaapttekort enorm veel nadelen!

* Halfwaardetijd is de tijd waarna van een oorspronkelijke hoeveelheid stof nog precies de helft over is.



Wat zegt dr. Czeisler?

Charles Czeisler is onderzoeker en auteur op het gebied van zowel circadiane ritmes als slaapgeneeskunde. Regelmatig wordt hij benaderd door topsportteams en managers van topatleten om de slaapkwaliteit te verbeteren met als doel het optimaliseren van de sportprestaties. Daarnaast is hij door NASA uitgenodigd om de organisatie te adviseren op het gebied van slaap gericht op de prestaties van de medewerkers. Dit is nog niet alles, hij werkt samen met de Amerikaanse geheime dienst om de werktijden zodanig te maken dat de arbeidsproductiviteit optimaal is binnen de geheime dienst.

“Een goed slaapbeleid is een slimme zakelijke zet. Mensen denken dat ze tijd besparen en

productiever zijn wanneer ze minder slapen, maar in feite zijn ze juist flink in hun productiviteit en vitaliteit aan het hakken.”

Tevens verteld dr. Czeisler het volgende met betrekking tot testosteron:

“ Na slechts een week met vijf uur of minder slaap per nacht, daalt het testosteron-gehalte van een man alsof hij plotseling 11 jaar ouder is geworden. Testosteron voedt de spieren en heeft impact op het vermogen van het brein om goede beslissingen te maken. Het is niet mogelijk om optimaal te presteren wanneer je testosteron voorraden uitgeput zijn! ”

TIP 1:

Doe zowel voor als na het prestatie moment een powernap. Lukt dit niet, zorg dat voor een kwalitatieve nachtrust.
Je brein zal niets opslaan in je lange termijn geheugen, als je dat niet doet.

TIP 2:

Las na een lange reis een adaptie dag in.
Ook als het gaat om een zakenreis is het belangrijk om er een dag van te voren te zijn. Hierdoor kan je rustig acclimatiseren en tot rust komen voor je moet presteren!

TIP 3:

Voorkom een opbouwende slaapschuld en doe regelmatig een powernap! Let hierbij op dat deze niet langer dan 30 minuten zijn, zo zegt dr. Czeisler.

TIP 4:

Presteer niet langer dan 16 uur achter elkaar. Je slaap-switch in je brein gaat dan om. Je hebt hier geen controle over. Wanneer de drang om te slapen groot genoeg is, zetten een paar duizend neuronen in ons brein de slaap-switch om.

Wist je dat..?

- Je gemiddeld 0.25 tot 2 liter vocht per nacht verliest afhankelijk van de lichaams- en kamertemperatuur.

- Je gemiddeld twee uur per nacht droomt en dit meestal ongeveer 90 minuten na het in slaap vallen begint.

- Je 5 minuten na het wakker worden al 50% van je dromen bent vergeten. 10 minuten na het wakker worden is dit al 90%!

- Je een derde van je leven slaapt.

- Je alleen kunt dromen over gezichten die je een keer gezien hebt, of dit nu kort of lang is.

- 12% van de mensen alleen in zwart-wit dromen.

- Koala's het langst slapen van alle diersoorten. Zij slapen tot wel 22 uur per etmaal.

- Blinden tijdens hun dromen wel beelden kunnen zien, tenzij zij blind geboren zijn.

- Het krijgen van een baby doorgaans resulteert in 450-750 uren slaaptekort voor ouders in het eerste jaar.

- Je 60 KCAL per uur verbruikt tijdens je slaap.

- 20% van de Nederlandse bevolking snurkt.

Over de auteur

Arnoud de Moor is gespecialiseerd op het gebied van werknemersvitaliteit en het begeleiden van werkgevers richting een vitaal werkklimaat. Het fundament van ADMovement is gelegd in de jaren dat Arnoud bij Ajax Amsterdam voetbalde. Hierin heeft hij ervaren wat ervoor nodig is om optimaal te presteren zonder verlies van mentale- en fysieke kracht. Dit vertaalt hij richting het bedrijfskader, waarin hij elke werknemer als een topsporter beschouwd, die zowel voor het bedrijf als voor zichzelf optimaal kan presteren.

Ajax Amsterdam is het grote voorbeeld voor Arnoud; "Ajax is een voorbeeld wat elk bedrijf zou moeten hanteren. Elk individu heeft binnen de club een op maat gemaakt traject. Hierdoor presteert elk individu op termijn optimaal en worden mogelijke valkuilen snel ontdekt en verholpen. Wat resulteert in een succes voor het hele team. Daarnaast wordt er gekeken naar de lifestyle van elke speler. Hoe kunnen we de voeding van speler-x optimaliseren? Waar loopt speler-x nog meer tegen aan in het dagelijks leven? Hoe kunnen wij speler-x nog beter laten bewegen?"

Kortom het verschil tussen een topsporter en een werknemer is niet zo groot als men denkt. Zowel een werknemer als een topsporter dienen elke dag optimaal te presteren op topniveau, zijn het visitekaartje van de organisatie en zijn mede bepalend voor het bedrijfsresultaat." Aldus Arnoud.

Wilt u uw bedrijf vitaliseren, neemt u dan contact met ADMovement op voor een VITA- Check.

<https://www.admovement.nl/kennismakingsgesprek/>

Disclaimer

Alle informatie en adviezen van ADMovement in dit E-book of in onze blogs zijn niet bedoeld als vervangend medisch advies. De informatie is bedoeld als algemene informatie en is niet gericht op een individueel persoon of een specifieke medische situatie. De adviezen die wij geven in dit E-book zijn bedoeld als algemeen advies. Dat betekent dat men voor specifieke medische situaties altijd hulp moet inschakelen van een medisch specialist, ongeacht op welk medisch gebied dit vereist is.

ADMovement adviseert een ieder om tijdig hulp in te schakelen van medische specialisten en dit niet uit te stellen. Het gebruik of toepassen van informatie op onze website en in dit E-book of de communicatie voortkomend hieruit is volledig voor de verantwoordelijkheid en het risico van de lezer/ cliënt.