

6 tips om beter te slapen

Een wake-up

Wist u dat 21 procent van de werknemers in Nederland regelmatig wegdoozelt op het werk? Slaapproblemen kunnen grote gevolgen hebben op de werkvloer. Hoe zorgt u ervoor dat u en uw werknemers fit blijven? Kees Kwakman, oprichter van *Slaapcoach*, geeft slaaptips.

FOTOGRAFIE DE BEELDREDAKTIE – SANDER KONING

1

Creëer de ideale slaapomgeving

"En dan heb ik het uiteraard niet over de werkplek, maar over de slaapkamer thuis. Het begint met een goed bed en een ondersteunend kussen. Ik heb jarenlang voor beddenwinkels gewerkt, dus ik weet hoe belangrijk die zijn. Zorg daarnaast voor een donkere slaapkamer, het liefst pikdonker. Zelfs de oplichtende cijfers van een digitale wekker kunnen je slaap beïnvloeden. Gewoon om- draaien die wekker, dan maakt hij je voortaan alleen nog maar in de ochtend wakker, zoals het hoort."

Meer slaaptips?

Kees Kwakman heeft samen met slaapexpert Dr. Winni Hofman twee boekjes geschreven met in totaal 52 tips. Kijk op: slaapboekje.nl.

2

Druk regelmatig de pauzeknop in

"De hersenen kunnen niet continu als een harde schijf door blijven draaien. Er zijn momenten nodig om dingen af te sluiten en een plekje te geven. Iemand die op het werk achter elkaar bezig is en niet genoeg rust neemt, kan 's nachts problemen krijgen met de slaap. Neem overdag dus om de paar uur een pauze. En blijf dan niet op je werkplek zitten. Loop even een rondje, drink wat, praat wat met collega's, ontspan."

3

Doe een power nap op het werk

"In Japan is het heel normaal: werknemers die op het werk een *power nap* doen, een kort dutje na de lunch. Vaak doen ze dat gewoon op hun werkplek. Dan leggen ze hun hoofd even op hun bureau, en weg zijn ze... Ook in Amerika zijn er bedrijven die dit voorbeeld volgen. *Google* heeft zelfs speciale coconachtige stoelen waar medewerkers rustgevende muziek kunnen beluisteren en even kunnen *power nappen*. Het is een goede manier om je in een korte tijd op te laden, dus het is jammer dat dit in Nederland nog niet geaccepteerd is. Als je een *power nap* wilt doen, zijn er wel wat zaken waar je rekening mee moet houden. Zo moet het tussen één en drie uur 's middags gebeuren, anders raakt je bioritme in de war. Ook belangrijk: zo'n dutje mag beslist niet langer dan twintig minuten duren. Daarna beland je namelijk in een diepere slaap, en het is natuurlijk niet zo handig om enigszins slaapdronken aan het werk te gaan..."

4

Nachtdienst? Neem een zonnebril mee!

"Als je nachtdiensten draait, je klaar bent met werken en de zon opkomt, krijgt je lichaam het teken dat de dag weer is begonnen. Onderweg naar huis kun je daarom maar beter een zonnebril dragen, zelfs op een bewolkte dag. Overdag schijn je al twee uur minder te slapen dan 's nachts, dus hoe minder blootstelling aan daglicht, hoe beter."

call!



KEES KWAKMAN

Was: jarenlang commercieel manager van een aantal beddenspecialzaken.

Merkte: dat veel klanten klaagden over slapeloosheid of andere slaapproblemen.

Besloot: zich te verdiepen in de wetenschap van de slaap.

Ontdekte: dat een goede nachtrust aan te leren is.

Startte: *Slaapcoach*, een onderneming die een slaapprogramma aanbiedt. Deze training is ontwikkeld door experts van *Somnio*. Ook organiseert Kees voorlichtingsbijeenkomsten voor de beddenbranche.

Website: slaapcoach.nl en somnia.nl.

6

Wist u dat?

van de mensen in Nederland met een betaalde baan...

...**28%** regelmatig wakker ligt van het werk?

...**16%** vanwege het werk te weinig tijd heeft om voldoende te slapen?

...**21%** regelmatig doezelt op het werk?

...**25%** opwekkende middelen gebruikt (energiedrank, cafeïne- of coffeinetabletten, drugs) om beter te kunnen functioneren?

...**3,5%** toegeeft dat er door slaperigheid fouten worden gemaakt of ongevallen worden veroorzaakt?

BRON: DE NEDERLANDSE VERENIGING VOOR SLAAP- EN WAAK ONDERZOEK (NSWO).

Vier, vijf uur slaap is niet genoeg

"Je hoort weleens managers zeggen dat ze aan vier, vijf uur slaap genoeg hebben. Vaak verklapt hun slechte humeur dat ze slaap tekort komen. Als je een beetje vrolijk op je werk wilt verschijnen, moet je zorgen voor voldoende nachtrust. Er zijn natuurlijk uitzonderingen, maar de meeste mensen hebben zo'n zeven tot acht uur slaap nodig."

Bouw de dag langzaam af

"De hersenen hebben ongeveer een uur nodig om tot rust te komen. Maar tegenwoordig vinden veel mensen het heel normaal om voor het slapengaan nog te computeren, televisie te kijken of berichtjes via de smartphone te versturen. Vaak gebeurt dat zelfs in de slaapkamer. De hersenen krijgen zo geen kans om te ontspannen en worden juist extra actief. Bijkomend probleem: het blauwe licht van de televisie of telefoon verstoort het bioritme. Allemaal niet bevorderlijk voor een goede nachtrust."

5

Slaap lekker!

Somnio biedt verschillende diensten om u te helpen bij uw slaapproblemen. Wilt u inzicht krijgen in uw slaappatroon? Doe dan de slaapttest op: somnia.eu.