



NACHTWERK, ONREGELMATIGE UREN, VERSTOORDE SLAAP



.....

Zorg voor een goede slaap

Overdag wakker zijn en 's nachts slapen: zo zijn we voorgeprogrammeerd. Dankzij ons bioritme zijn we overdag actief. En 's nachts, tijdens de slaap, herstellen we het best van psychische en lichamelijke vermoeidheid.



Nachtwerk is schadelijk!

Werk jij 's nachts?

Dan presteer je op een moment dat je normaal slaapt en van je vermoeidheid herstelt. Een paradoxale situatie. En tegelijk de grote uitdaging van nachtwerk.

Daarbij komt nog dat je sociaal leven met je natuurlijke bioritme samenvalt.

Logisch dat veel werknemers na enkele maanden of jaren van nachtwerk nadelige gevolgen ondervinden – op een paar uitzonderingen na.



Karakteristieken van de slaap van een nachtwerker?

Slaap je overdag? Dan herstel je helemaal niet zo goed als 's nachts:

- Je slaapt gemiddeld een derde minder lang.
- Je slaapt minder goed en wordt vaker wakker.
- Je slaapt onrustiger door storende omgevingsfactoren, zoals lawaai, licht en sociale activiteiten die overdag plaatsvinden.

Bovendien stelt de blootstelling aan daglicht, na je nachttaak, je normaal biologisch uurritme* in werking op een ogenblik dat je moet gaan slapen. Gevolg? Je bent minder snel geneigd om te slapen.

Je recupereert dus minder goed, en kampt met vermoeidheid, irritaties en concentratieverlies.

* Ons organisme volgt een zeker biologisch ritme, het circadiane ritme genoemd. Dit wil zeggen dat al onze fysiologische functies een 24-uurs cyclus volgen, waar periodes van activiteit (tijdens de dag) en periodes van rust (tijdens de nacht) elkaar opvolgen.

Schadelijke gevolgen

Je slaapt minder goed. En dat heeft allerlei nadelige gevolgen, ook voor je veiligheid. Die wordt beïnvloed door fenomenen zoals slaperigheid en microslaap (een onvrijwillige slaaperiode van enkele seconden of minuten). Bovendien reageer je minder accuraat en minder snel. Je hebt ook last van een gebrek aan concentratie, waakzaamheid en motivatie. Deze storingen komen vooral bij zuivere nachtwerkers voor. De gevaarlijkste periode situeert zich tussen twee en zes uur 's morgens.

Behalve de nadelige gevolgen van een verminderde slaapkwaliteit, kamp je ook met:

- Spijsverteringsproblemen ter hoogte van maag en darm. door onregelmatige etensuren en de doorgaans slechtere kwaliteit van de maaltijden eet je vaker tussendoortjes. Bovendien zijn de kantines alleen open op 'normale uren'.
- voedingsproblemen en een verhoogde eetlust. Die verhogen de kans op zwaarlijvigheid.
- verergering van bestaande gezondheidsproblemen: verstoring van je bioritme kan interfereren met bepaalde medische behandelingen, zoals die van suikerziekte. De arbeidsgeneesheer houdt tijdens medische onderzoeken met deze factoren rekening.
- cardiovasculaire aandoeningen, problemen met de bloedsomloop en hypertensie;
- storingen in je sociaal en gezinsleven: een aangepast sociaal netwerk bevordert het welzijn. Komt dat in het gedrang? Dan heeft dat natuurlijk een negatieve invloed op je mentale en fysieke gezondheid. Ook het verschil met het 'normale' leefritme tast je positie in het gezin aan. De enquêtes over de invloed van nachtwerk op het gezinsleven spreken klare taal: je verliest autoriteit en de familiale sfeer verslecht.



Tips



Eet op regelmatige tijdstippen evenwichtige maaltijden en hou rekening met de logische volgorde: ontbijt bij het opstaan, een gezonde lunch 'in het midden van de dag of de nacht', een lichte maaltijd na het werk, en eventueel nog iets kleins voor je gaat slapen.

Zware maaltijden tijdens je nachtwerk vermijd je beter. De vetten verteren moeilijker, met nog meer vermoeidheid en eventuele periodes van microslaap als gevolg.



Zorg ervoor dat je goed slaapt. Probeer minstens vier uur ononderbroken te slapen, en blijf minimaal zeven uur in bed. Zo rust je goed uit, ook al slaap je niet de hele periode. Ga meteen slapen als je thuiskomt. Wacht niet tot na de middag.



Schep de geschikte rustvoorwaarden. Licht en lawaai kunnen je slaap grondig verstoren. Slaap daarom in een rustige, degelijk verduisterde kamer. Zorg ervoor dat die ruimte goed verlucht is.



Vermijd zaken die je slaap verstoren, zoals de deurbel en de telefoon. Gebruik een automatisch antwoordapparaat. En geef je uurrooster door aan je burens en vrienden. Installeer je slaapkamer op de rustigste plaats in huis, dus niet in de buurt van het rumoerige 'leven' overdag.



Behoud normale routines voor het slapengaan, zoals wassen, tanden poetsen, pyjama aantrekken en lezen. Gun jezelf een moment van ontspanning voor je gaat slapen. Want dat maakt allemaal deel uit van de rituelen die het inslapen bevorderen.



Je drinkt beter geen cafeïne (zoals koffie, thee en cola) of alcohol voor je gaat slapen. Ook roken is geen goed idee. Nicotine is een stimulerend middel, net zoals cafeïne.



Probeer je huishoudelijke taken te organiseren zodat je ze kan blijven doen.



Maak tijd vrij voor je vrienden. Zorg ervoor dat iedereen volop van die momenten kan genieten.



Organiseer ontspannende activiteiten met je collega-nachtwerkers. Zo geniet je van 'normale' vrijetijdsmomenten op 'abnormale' tijdstippen.

Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Patrick Ghylllebert, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - 908N035 - 01/03/22

Vraag raad aan je Externe Dienst voor Preventie en Bescherming

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

