



## **Drie tips om beter te slapen**

### *Voor medewerkers in ploegendiensten*

Veel van onze medewerkers beginnen in de ochtend aan hun werkdag. Maar ook een groot deel van jullie stopt dan na een nacht werken. Gezond slapen is belangrijk om je fit te blijven voelen. Hieronder vind je drie tips om beter te kunnen slapen als je in ploegendiensten werkt of onregelmatige werktijden hebt. Wil je persoonlijk advies? Doe dan de gratis slaapcheck!

#### **1) Ga niet extreem vroeg naar bed bij vroege diensten**

Op tijd naar bed gaan voor een vroege dienst is verstandig, maar extreem vroeg niet. Daarbij is op tijd naar bed gaan voor een avondmens anders dan voor een vroege vogel. Voor een avondmens kan 21 of 22 uur soms te vroeg zijn om naar bed te gaan. Dan lig je alleen maar naar je plafond te staren en slaap je juist onrustig. Ga op een tijdstip naar bed dat bij je past, maar blijf niet plakken om bijvoorbeeld een film af te kijken. Ben je bijvoorbeeld gewend om pas na 12 uur te gaan slapen? Ga dan tussen 23 en middernacht naar bed.

Ben je een vroege vogel? Ga dan wel op tijd naar bed en zwicht niet voor die ene film die je nog wilt afkijken. Wat voor jou een goed tijdstip is om naar bed te gaan ligt er dus aan of je een vroege vogel bent, een nachtuil of er een beetje tussenin zit.

#### **2) Doe voor de nachtdienst even een powernap**

Als vroege vogel is het verstandig om voor de nachtdienst 1,5 uur voor te slapen. De nachtuilen kunnen voor de nachtdienst even een powernap van maximaal 20 minuten doen. Een powernap is iets anders dan 'voorslapen'. Met voorslapen doorloop je een hele slaapcyclus, inclusief diepe slaap. Hiermee bouw je je slaapdruk af en kom je makkelijker je dienst door. Een powernap geeft je meer een mentale boost.

#### **3) Eet na 4 uur 's nachts niet**

Om je diensten energiek door te komen, is het belangrijk om te letten op wat én wanneer je eet. Ook tijdens je nachtdienst heb je voeding nodig. Kies in de avond en nacht voor kleine en licht verteerbare porties. De voorkeur gaat uit naar voeding waar eiwitten en vezels in zitten, zoals kwark met muesli, of een volkoren cracker met gekookt ei. Deze producten geven een verzadigd gevoel en geven hun energie langzaam af. Probeer vet- en suikerrijke producten juist te vermijden.

Ook na je nachtdienst is het verstandig om een licht ontbijt te nemen. Een licht en gezond ontbijt zorgt ervoor dat de kwaliteit van de slaap verbetert en je minder snel wakker wordt in de ochtend door een gevoel van honger.

### **Gratis slaapcheck of slaaptest**

Wil je persoonlijk advies met tips om beter te slapen? Doe dan de gratis slaapcheck (t.w.v. € 70,-). Met de handige app houd je 4 dagen een slaapdagboek bij. Een geregistreerd coach geeft feedback op je slaappatroon en je ontvangt een persoonlijk advies. Gratis voor medewerkers die verzekerd zijn via de collectieve zorgverzekering bij Menzis! [Vraag hier de gratis slaapcheck aan.](#)

Ben je niet collectief verzekerd bij Menzis? Dan kun je gebruik maken van de slaap-zelftest in [SamenGezond](#).



Bron: My Daily Lifestyle