

Duurzame inzetbaarheid

**Beter slapen is beter presteren**

# ‘Slaap lekker!’ De invloed van een goede nachtrust

*Meer energie, betere concentratie, goed humeur*

[Lees verder >](#)

**menzis**

*Meer energie, betere concentratie, goed humeur*

# Beter slapen, beter presteren



Goed slapen is onmisbaar om goed te kunnen functioneren. Maar waarom is dat eigenlijk? Wat is een goede nachtrust precies? En kunt u daar als werkgever een rol in spelen?

*Gerard Kerkhof  
Emeritus hoogleraar psychofysiologie*

**32%** van de Nederlanders heeft slaapproblemen.

Maar liefst 32% van de Nederlanders (35% onder de vrouwen, 29% onder de mannen) heeft problemen met slapen. En dat terwijl er tegelijk een sterk verband blijkt te bestaan tussen de kans op een slaapprobleem en slechter functioneren overdag, bijvoorbeeld tijdens het werk. Medewerkers die slecht slapen zijn minder geconcentreerd, vergeetachtig of slechter gestemd, zo blijkt uit recent onderzoek. Slapen we heel goed en regelmatig, dan levert dat juist veel op: energie, een goed humeur en maximaal presteren. Samen met gezonde voeding en regelmatig bewegen zijn dit de 3 pijlers voor een optimale gezondheid.

## **Meer slaap, sneller op het werk**

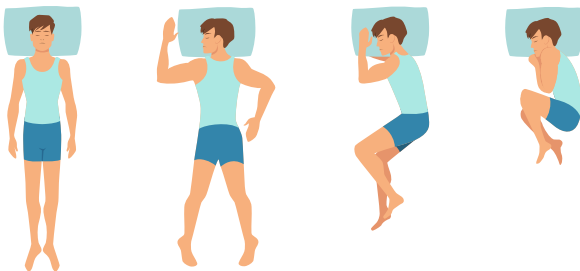
Gerard Kerkhof is emeritus hoogleraar psychofysiologie van de 24-uurs ritmiek en slaap aan de Universiteit van Amsterdam en hij was ook verbonden aan het Centrum voor Slaapproblemen van het Medisch Centrum Haaglanden in Den Haag. Hij



Slechte slaap? Medewerkers zijn minder geconcentreerd, vergeetachtig of slechter gestemd.

legt uit waarom een goede nachtrust echt nodig is om goed te kunnen functioneren: “Slaap is een absolute voorwaarde voor het optimaal functioneren van het brein. Tijdens de verschillende slaapfasen worden recente ervaringen gefilterd, geordend en opgeslagen in het brein. Kennis, vaardigheden en emotionele stabiliteit profiteren van een goede slaap.”

Zeker op het werk is een goede nachtrust dus van belang. “Prestaties zijn sneller en accurater, dus voorspelbaarder.”



## Is alles bij u op de werkvloer goed uitgerust? 5 tips voor werkgevers

### 1. Zorg dat het rooster van medewerkers voorspelbaar en transparant is

Zo weten medewerkers van te voren wanneer ze moeten werken en wanneer ze echt vrij zijn.

### 2. Bouw genoeg hersteltijd in

Het is belangrijk dat de medewerker de hersteltijd gebruikt om actief te ontspannen.

### 3. Communicatie is key

Communicatie met medewerkers is belangrijk om feeling te houden of er medewerkers zijn die last hebben van slaapproblemen.

### 4. Laat een expert uw medewerkers adviseren over goede voeding tijdens ploegdiensten

Een goed voedingsprogramma bij medewerkers in onregelmatige diensten kan structuur brengen in het eetpatroon waardoor medewerkers beter en langer slapen.

### 5. Geef medewerkers ruimte voor powernaps

Een powernap geeft een boost in de productiviteit en zorgt voor genoeg energie om fris en alert verder te kunnen met de werkzaamheden.

**Meer lezen?** Lees het hele interview met Dr. Alexander van Eekelen, adviseur op het gebied van slaap bij Circadian.

De **3** pijlers voor een optimale gezondheid: goede voeding, regelmatig bewegen én goede slaap.



Met een goede nachtrust worden prestaties van medewerkers sneller en accurater.

## Slaapduur versus slaapkwaliteit

Slechte slaap kenmerkt zich door (grotere) slaperigheid overdag. Slaperigheid leidt ertoe dat we minder geconcentreerd zijn, af en toe heel traag en soms zelfs helemaal niet reageren, zonder dit zelf goed op te merken”, aldus Kerkhof. Hoeveel slaap we nodig hebben verschilt per persoon, maar 7 tot 9 is de aanbevolen slaapduur voor volwassenen. Maar naast slaapduur is ook de slaapkwaliteit van belang. Kerkhof: “Voor een goede slaap is de slaapstructuur belangrijk. De opeenvolging van lichte slaap, diepe slaap en REM slaap. Niet iedereen komt aan goede slaap en dat heeft uiteenlopende redenen, bijvoorbeeld door ziekte



## Onregelmatig werk & slapen:

# 5 tips voor uw medewerkers

### Op het werk

1. Neem regelmatig korte pauzes, strek de benen, ga naar buiten, vooral in de tweede helft van de nachtdienst.
2. Zorg voor heldere verlichting, een aangename temperatuur en stimulerende muziek.

### Na het werk

3. Zorg voor een goed geventileerde en duistere slaapkamer.
4. Kom eerst even bij van het werk voordat u in bed stapt.
5. Probeer de avond voor een vroege dienst eerder te gaan slapen. Lukt dit niet? Ontspan u dan 's avonds zo goed mogelijk.

Meer tips? Ga naar [SamenGezond.nl](http://SamenGezond.nl)

Bronnen o.a.:

- G.A.Kerkhof, Epidemiology of sleep and sleep disorders in The Netherlands. [wwwSleepMedicine.com](http://wwwSleepMedicine.com), 2017, 30: 229-239.
- Gerardkerhof.com



7 tot 9 uur is de aanbevolen slaapduur voor volwassenen.



Bijtijds afschakelen helpt: ons brein heeft tijd nodig om van werkstand van slaapstand over te gaan.

als dementie of ernstige diabetes. Maar het kan ook komen door te laat naar bed gaan, te kort slapen, te veel alcohol drinken, roken of zwaar tafelen. De laatste redenen kunnen worden opgelost door een verandering van gedrag en door meer oog te hebben voor het belang van slaap voor het welzijn.”

### **Wat kan u als werkgever doen?**

Onnodig te melden dat werkgevers ervan profiteren als medewerkers goed slapen.

Hoe kunnen zij hier een rol in spelen? Kerkhof: “Werkgevers kunnen bijvoorbeeld de werktijden zorgvuldig kiezen en afstemmen met hun medewerkers. Ook kunnen ze rekening houden met werkomstandigheden. Zeker als die slaapverwekkend zijn, zoals voor bus- of vrachtwagenchauffeurs. Ook is dat belangrijk voor mensen die een-tonige taken moeten uitvoeren, en daarbij voortdurend oplettend en vaardig moeten zijn.” In dat geval kan het faciliteren van

een powernap bijvoorbeeld uitkomst bieden.

Ook het effect van ploegendiensten en onregelmatige werktijden is groot op medewerkers. Kerkhof: “Deze werkcroosters kunnen het slaap-waakritme volledig verstoren, ook op korte termijn. Het gevolg? Kans op stofwisselingsziekten, cardiovasculaire ellende en stemmingsstoornissen. Mensen die zich gedragen als avondtypes



Plan diensten die passen bij de biologische klok van medewerkers.



Zorg bij ploegendiensten voor voldoende hersteltijd en een voorspelbaar en transparant rooster.

hebben overigens een grotere kans op slechte slaap en ritmiek en dus een groter risico op de genoemde gezondheidsklachten.”

Aan te raden is om samen met medewerkers diensten te kiezen die zoveel mogelijk bij hun biologische klok passen.

En houd er verder rekening mee dat doorwerken in de avond, zeker als het gaat om lang doorwerken, het inslapen belemmert. Het omschakelen van ons brein van de ‘werkstand’ naar de slaapstand kost tijd. Goed voor werkgevers én medewerkers om bijtijds af te schakelen dus.

## Samen gezond aan het werk

Is kwalitatief goed slapen ook een belangrijke uitdaging voor uw medewerkers? Geef het dan een goede plek in uw gezondheidsbeleid. Dit vraagt een gedragen visie en goed doordachte strategie. Menzis helpt u graag om grip te krijgen op vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.


- ✓ Wij ondersteunen uw organisatie om inzicht te krijgen waar u staat
- ✓ We ontwikkelen gezamenlijk een duidelijke visie op vitaliteit passend bij uw medewerkers en organisatie
- ✓ We helpen u om uw medewerkers te activeren om in actie te komen.



## Samen de leefkracht van uw medewerkers versterken?

Wij helpen u en uw medewerkers graag een stap verder. Neem contact met Menzis op voor deskundig advies voor ál uw medewerkers.

E-mail: [vitaliteit@menzis.nl](mailto:vitaliteit@menzis.nl)  
[menzis.nl/zakelijk/bedrijfszorg](https://menzis.nl/zakelijk/bedrijfszorg)

Of abonneer u op de nieuwsbrief   
[menzis.nl/zakelijk/duurzame-inzetbaarheid](https://menzis.nl/zakelijk/duurzame-inzetbaarheid)