

Vitaal door de nacht



Introductie

's Nachts werken is niet alleen zwaar, maar brengt ook gezondheidsrisico's met zich mee. Dat komt omdat onze biologische klok ons dag-en-nachtritme bepaalt. Wij zijn immers dagdieren en geen nachtdieren. Werken in de nacht verstoort het dag-nachtritme. Dit kan leiden tot nadelige gezondheidseffecten, op korte- en op lange termijn.

Op de korte termijn komen slaap- en stemmingsproblemen veel vaker voor bij 'nachtwerkers' dan bij 'dagwerkers'. Er is ook bewijs voor het bestaan van gezondheidsrisico's op lange termijn. De nachtdienst verhoogt het risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Dit risico neemt toe naarmate men meer jaren nachtdienst verricht.

De Biologische Klok

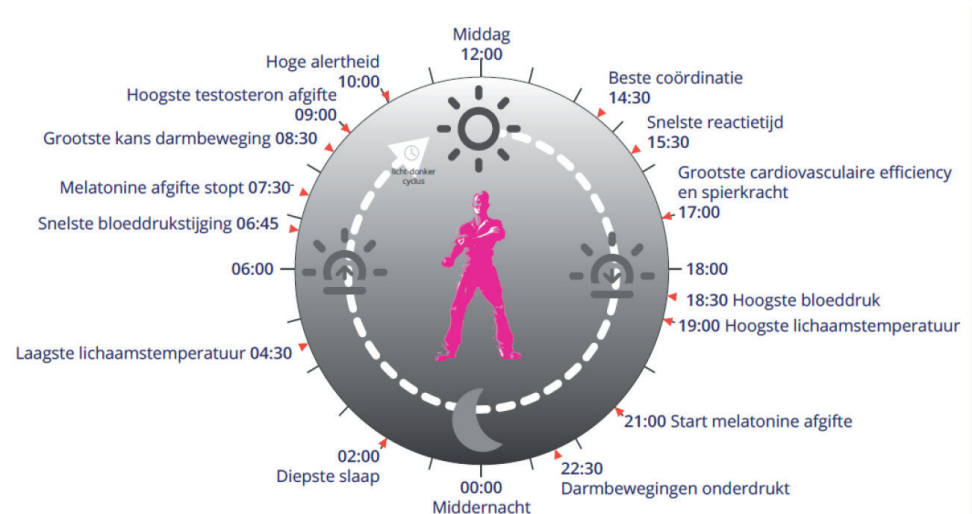
Wat, Hoe en Waarom

De biologische klok is een verzameling hersencellen die veel lichamelijke processen aanstuurt. Enkele voorbeelden hiervan zijn de melatonineproductie, het metabolisme en de lichaamstemperatuur.

Onze interne klok heeft een omlooptijd van ongeveer 24 uur. Om toch in de pas te blijven met de aardse dag- en nachtcyclus wordt de klok iedere dag opnieuw gelijk gezet door licht. Het oog stuurt signalen naar de hersenklok. Ochtendlicht schuift ons slaap-waakritme naar een eerder tijdstip. Avondlicht doet het omgekeerde.

De interpretatie van lichtsignalen zorgt ervoor dat we, als het donkerder wordt, melatonine (nachthormoon) aanmaken. Daarentegen maken we in de ochtend, wanneer we daglicht opvangen, cortisol aan, zodat het lichaam weer op gang komt.

Wanneer de interpretatie van daglicht en avondlicht verstoort raakt, raakt de biologische klok uit balans. Dit kan leiden tot slaapproblemen en serieuze gevolgen voor de gezondheid op zowel korte als lange termijn.





Nachtdienst

Een definitie en wat staat hierover er in de wet?

We spreken over nachtdienst, als er minimaal één uur gewerkt wordt tussen 00:00 's nachts en 06:00 's ochtends.

Omdat nachtwerk de nachtrust beïnvloedt, staat in de Arbeidstijdenwet beschreven hoeveel en hoe vaak je 's nachts mag werken. Een nachtdienst mag niet langer duren dan tien uur. Bij incidentele nachtdiensten is dit maximaal twaalf uur. Er mag maximaal zeven nachten achter elkaar gewerkt worden. Na een nachtdienst heeft de medewerker recht op rusttijd.

Verkeersongevallen

Als gevolg van nachtwerk

Onderzoek van de Nederlandse Vereniging voor Slaap- en Waakonderzoek (NSWO) toont aan dat ruim een kwart van de Nederlandse automobilisten wel eens slaperig achter het stuur zit en 60 procent van hen toch doorrijdt.

Eén nacht slecht of minder slapen heeft volgens de NSWO al negatieve gevolgen: met name voor het concentratievermogen. Dit heeft weer effect op de rijvaardigheid.

De NSWO vermoedt dat slaperigheid achter het stuur leidt tot een hoger risico op eenzijdige ongelukken, vooral in de vroege ochtenduren.

Hoe herken je slaperig rijden?

- Moeite hebben om je ogen open te houden.
- Niet goed in de rijbaan kunnen blijven.
- De laatste paar kilometer van jouw rit niet meer kunnen herinneren.

Tips voor rijdende nachtwerkers:

- Houd de temperatuur in de auto laag.
- Neem, wanneer mogelijk, een pratende medepassagier mee.
- Powernap twintig minuten voor vertrek.

Tips en adviezen voor nachtwerk

De laatste paar jaar zijn er enkele interventies ontwikkeld die de nachtdienst dragelijker en veiliger kunnen maken. De ervaringen met deze interventies zijn veelal positief en de korte termijnproblemen lijken te verminderen.

De vier interventies zijn:

- Voorwaarts roterend roosteren
- Goede voeding
- Lichttherapie (brillen)
- Powernappen

Voorwaarts roterend roosteren

Roosteren kan bijdragen aan een gezondere en prettigere werkomgeving bij het draaien van diensten. Er zijn een paar vuistregels die we hierbij moeten nastreven:

- Streef naar voorspelbare roosterpatronen.
- Een voorwaarts roterend rooster helpt bij het herstel en de aanpassing van het lichaam. Zorg ervoor dat je na de ochtenddienst een middagdienst werkt en daarna de avond/nachtdienst.
- Maximaal drie tot vier diensten van dezelfde soort achtereen (rotatiesnelheid)
- Minimaal twee en maximaal zes diensten achter elkaar
- Zorg voor voldoende hersteltijd na het draaien van nachtdiensten, bij voorkeur minimaal twee dagen.





Voeding

Voeding is belangrijk in de nacht. Het levert je energie om door te gaan. Maar 's nachts werkt je lichaam anders dan overdag. Hoe kun je dat het beste aanpakken?

Goed eten 's nachts begint al overdag. Ritme in je eetpatroon is belangrijk: ontbijt, lunch en avondmaaltijd. Probeer in de nachtdiensten ook zoveel mogelijk je ritme van overdag aan te houden. Wat je in de nacht allemaal eet, kan je het beste aanpassen aan de biologische klok. Eet bijvoorbeeld vooral aan het begin van de nacht zo min mogelijk (snelle) koolhydraten. Daar heeft je lichaam moeite mee. Ook veel vet en suiker valt zwaar.

Kies daarom voor een kleine portie met in verhouding meer eiwit en minder (snelle) koolhydraten, zoals een lekker handje noten, een salade of kwark.

Cafeïne houdt je wakker, In de nachtdienst is dat wel handig, maar niet als je naar bed wil gaan. Ben je gevoelig voor cafeïne? Laat dan na middernacht dranken met cafeïne staan. Overigens bevat groene en zwarte thee een soortgelijke stof en heeft uiteindelijk dezelfde werking als koffie, alleen iets milder.

Team eten en drinken heeft alvast een aantal leuke recepten voor jullie samengesteld, welke je thuis ook makkelijk kan maken!

Recepten

Mexicaanse poké bowl

Ingrediënten voor 1 persoon:

125 gram gekookte zoete aardappel
25 gram kidneybonen
20 gram mais
20 gram puntpaprika in ringen
20 gram cherrytomaten
20 gram wortel
1 gekookt ei
30 gram avocado crème (1/2 avocado | 1 eetlepel Griekse yoghurt)

Bereiding

1. Snijd de zoete aardappel in blokjes, kook vervolgens de zoete aardappel gedurende 8 minuten tot deze beetgaar is. Giet de zoete aardappel af en leg deze verspreid op een bord.
2. Snijd vervolgens de punt paprika in ringen, halveer de cherry tomaten en snijd de wortel in fijne reepjes. Laat de mais en kidneybonen uitlekken.
3. Kook het ei gedurende 10 minuten tot dit hard gekookt is.
4. Halveer de avocado, gebruik de halve avocado waar de pit niet in zit, de andere helft kan je in de koelkast bewaren. Haal het vruchtvlees van de avocado uit de schil en prak dit samen met de Griekse yoghurt tot een romige crème en breng op smaak met peper en zout.
5. Voeg alle ingrediënten toe in een bowl (kom), werk af met partjes gekookt ei en de avocado crème.





Soep van doperwt, courgette en kip **Ingrediënten voor 1 persoon:**

100 ml groentebouillon
60 gr doperwten
25 gram courgetteblokjes
25 gram gegaarde kipblokjes
Optioneel: fijn gesneden verse munt

Bereiding:

1. Breng water aan de kook voeg groentebouillon toe, let op gebruik de verhouding die op de verpakking vermeld staat. Dit kan per merk verschillen.
2. Voeg de doperwten toe aan de kokende bouillon en laat deze 10 minuten zachtjes mee koken.
3. Snijd de courgette in blokjes, doe dit ook met de kip.
4. Zet het vuur uit en pureer de doperwten in de bouillon met een staafmixer of blender tot een gladde soep.
5. Voeg de courgette en de kipblokjes toe.

Tip: voor een frisse toevoeging kan je nog wat fijngesneden munt toevoegen.

Mango smoothie 4 personen

80 gram Skyr
20 gram Griekse yoghurt
1/2 banaan
1/3 mango

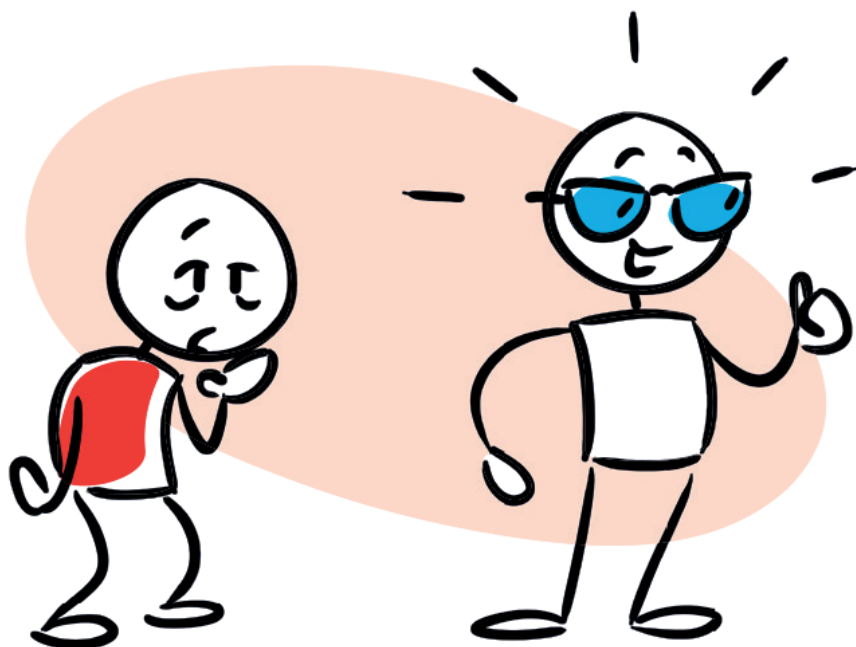
Bereiding:

1. Schil en snijd de mango in stukjes, pel en halveer de banaan.
2. Voeg de Skyr en Griekse yoghurt in de maatbeker en vervolgens de mango en banaan toe en mix met de staafmixer het geheel tot een gladde smoothie.

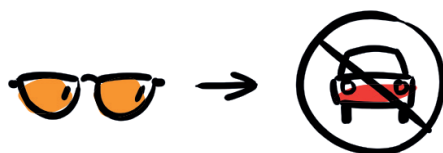
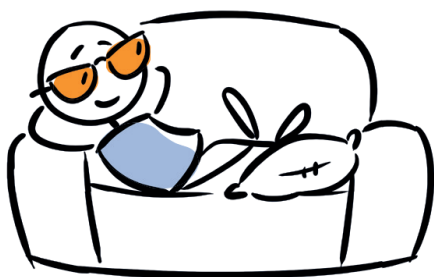


Lichttherapie

Lichttherapie is een praktische, draagbare oplossing voor iedereen die onregelmatig werkt of in nachtdiensten werkt. Lichttherapie werkt met blauwe leds, die het blauwe spectrum in wit licht nabootsen. Dit heeft als effect dat de aanmaak van cortisol in jouw lichaam wordt gestimuleerd, waardoor men fitter en alerter wordt. Cortisol zorgt ervoor dat lichaamsprocessen opstarten en het lichaam 'wakker' wordt.



Door blauw licht juist te blokkeren, kan je de aanmaak van melatonine stimuleren. Dit nachthormoon zorgt ervoor dat je sneller en dieper in slaap valt. Dit kan je doen door een bril met oranje glazen te dragen.





Powernappen

Met een powernap kan 50% van de potentieel gevaarlijke situaties op het werk of in het verkeer worden voorkomen. De slaapdruk neemt af, waardoor je nog even door kan. Hoe zit dat dan precies? De slaapdruk neemt overdag toe door het stofje adenosine in de hersenen. Overdag bouwt dit hormoon 'adenosine' in de hersenen op, waardoor vermoeidheid ontstaat.

Een korte powernap van twintig minuten is een bewezen effectief middel om de slaapdruk te verlagen, waardoor lichaam en geest even rust krijgen. Voordelen van een powernap zijn een verbeterde alertheid en concentratie, minder moeheid, een verbeterd kortetermijngeheugen en je leert beter. Houd rekening met je slaapcycli: als je langer dan vijftientwintig minuten slaapt, word je wakker in je diepe slaap.

Een paar tips als je een powernap gaat doen:

- Ga naar de rustige ruimte met relaxstoel die is aangewezen als power-napruimte tijdens de nachtdienst.
- Drink eventueel een kop koffie net voordat je gaat powernappen (de cafeïne gaat na ongeveer 20 minuten werken en zorgt ervoor dat je na de powernap weer snel aan de slag kan)
- Zet de timer op maximaal 20 minuten en ga rustig zitten of liggen.
- Concentreer je op je ademhaling
- Gaat de timer af? Sta dan op! Blijf niet liggen of zitten.

Bravis Samen Vitaal voor achtergrondinformatie en workshops

Neem eens een kijkje op www.bravissamenvitaal.nl voor meer achtergrondinformatie. Gebruik hiervoor de zoektermen 'slapen' en 'slaap'.

Hoe herstel jij na een nachtdienst?



Hoe herstel jij na een nachtdienst?

Wil je ook meedoen aan een fysieke meting naar je herstelvermogen na een nachtdienst? Schrijf je dan snel in via het portaal. Er zijn nog enkele plaatsen vrij!

Op vrijdag 17 maart 2023 (van 15.30-18.30 uur in de aula in Bergen op Zoom) kan je deelnemen aan de workshop 'goed slapen'. Inschrijven kan via www.bravissamenvitaal.nl. Houd het portaal in de gaten voor andere interessante workshops; ieder half jaar komt er een nieuwe kalender uit!

Goed slapen



mentale vitaliteit

Bronvermelding:

1. Hoe kun je gezond eten als je nachtdiensten werkt, gezondheidsnet.nl, 2018
2. De kracht van de powernap, www.napatwork.nl, Kasper Janssen, 2021
3. Pas op, nachtwerkers achter het stuur, ARBO online, 2017
4. Gezondheidsrisico's door nachtwerk, Gezondheidsraad 2017
5. EOS Wetenschap, www.eoswetenschap.eu, 2015

