

Slaapcentrum

Tips voor shiftwerkers

Werken in shifts of ploegen kan je lichaam behoorlijk ontregelen, met slaap- en gezondheidsproblemen tot gevolg. Ook daar heeft het multidisciplinair slaapcentrum van het UZA ervaring mee. Enkele aanbevelingen van een slaapexpert.

Als je in ploegen werkt, kan je bioritme ontregeld raken doordat je interne klok niet meer gelijkloopt met het uur dat de externe klok aangeeft. Dat kan je gezondheid op de duur zwaar ondermijnen. 'De algemene regel is dat je probeert om je slaap-waakritme in de mate van het mogelijke mee te laten verschuiven met je veranderende werkschema,' zegt neuroloog dr. Inge Declercq van het slaapcentrum.

Maak gebruik van licht en donker

Licht en duisternis geven de tijd aan voor je interne slaap-waakstelsel. Daar kan je gebruik van maken om je bioritme beter te laten aansluiten bij je shifts. Als je aan je werkdag begint, zoek dan zoveel mogelijk het daglicht op. Probeer fel licht te vermijden op het einde van een late shift en zoek de duisternis op als je slaapuur in zicht komt. Bij problemen met slaap-waakritme kan lichttherapie, onder begeleiding van een specialist, goed helpen.

Hou rekening met je chronotype

Iedereen heeft een zogenaamd 'chronotype': het is deels afgeleid van je bioritme en bepaalt wanneer jij het meest alert bent en wanneer jij het best slaapt. De ene is een ochtendmens, de andere juist niet. Declercq: 'Probeer daar zoveel mogelijk rekening mee te houden. Als ochtendmens blijf je op vrije dagen bijvoorbeeld het best zo dicht mogelijk bij je vroege shifts. Avondmensen kunnen beter hun late shift aanhouden. Zo vermijd je dat je vrije dagen nog een extra shift worden.' In een ideale wereld houden werkgevers rekening met chronotypes bij het organiseren van ploegenwerk en doen vroege types zoveel mogelijk vroege diensten en late types zoveel mogelijk late shifts.

Wel of niet een dutje tussendoor?

Dutjes kunnen in bepaalde gevallen zeker zin hebben. Declercq: 'Als je de vroege ingaat, heb je meestal een korte nacht gehad. Dat leidt tot slaperigheid overdag die gevaarlijk kan zijn. Dan kan

een powernap van tien tot twintig minuten nuttig zijn, tijdens je pauzes of heel kort direct na je shift. Als je de nacht ingaat, kan het helpen om voor je eerste nachtdienst één volledige slaapcyclus te slapen. Dat komt neer op een dutje van anderhalf uur, bijvoorbeeld in de vooravond.'

Plan je maaltijden.

Om het bioritme van je spijsvertering zo weinig mogelijk te ontregelen, probeer je je maaltijden het best op vaste tijdstippen te houden, in functie van je werkschema. Vermijd in de latere uren in elk geval snelle suikers, zware, vette maaltijden en cafeïne.

Let op je slaaphygiëne

Tot slot gelden de gewone aanbevelingen voor een goede slaap-waakhygiëne zo mogelijk nog sterker voor shiftwerkers. Dat betekent onder meer slapen in een donkere en rustige omgeving, alcohol vermijden, voldoende beweging overdag, digitale schermen vermijden in de uren voor het slapengaan, stress verminderen enzovoort. ●



Slaapcentrum
T 03 821 39 38

Eind maart komt het boek **De kracht van slapen** van dr. Inge Declercq uit, vol tips en oplossingen voor een betere nachtrust en meer energiek wakker zijn. Uitgever: Van Halewyck.



Beter uitgerust, betere chauffeur?

Vervoersmaatschappij De Lijn en het multidisciplinair slaapcentrum van het UZA doen in 2020 samen een onderzoeksproject, met als uiteindelijk doel de gezondheid van de bus- en tramchauffeurs te verbeteren. Dr. Inge Declercq: 'We willen nagaan of een reeks gezondheidsinterventies de negatieve effecten van ploegenwerk

kan verminderen. Bij 80 chauffeurs doen we aanpassingen in de richting van een gezonder dienstrooster, met onder meer voorwaarts roteren - dat wil zeggen altijd van een vroege naar een latere shift gaan - voldoende recuperatietijd tussen shifts, rekening houden met chronotype ... Daarnaast krijgen die chauffeurs ook opleiding over hoe ze zelf op een zo gezond

mogelijke manier kunnen omgaan met het ploegenwerk, via voeding, licht, dutjes enzovoort.' Die groep chauffeurs wordt vergeleken met een gelijkaardige groep die de interventie niet heeft gehad. 'Zo kunnen we nagaan welk effect de interventies hebben gehad op hun slaperigheid, moeheid, hun levenskwaliteit en een reeks gezondheidsaspecten.'