

# Te weinig slaap is niet stoer

“Personeel moet duurzaam inzetbaar zijn!” is tegenwoordig een veel gehoorde kreet. Veel bedrijven bieden hun medewerkers trainingen aan om langer vitaal te blijven. In deze trainingen wordt de slaap helaas nogal eens vergeten. Terwijl voldoende slaap even belangrijk is als voldoende bewegen en gezonde voeding. Vaak vindt men het zelfs stoer om door te werken ten koste van de slaap.

Als je slaperig bent wordt het moeilijker om je te concentreren. Ook kost het meer moeite om iets nieuws te leren of om snel en adequaat om te gaan met onverwachte problemen. Slaaptekort verhoogt bovendien de stressgevoeligheid. Een foutje is dan gauw gemaakt, met soms desastreuze gevolgen. Zo is slaperig autorijden even gevaarlijk als rijden onder invloed van alcohol.

Het toonaangevende managementblad HBR vond in een onderzoek in 2016 dat 43 procent van de onderzochte managers vier nachten per week onvoldoende slaap kregen. HBR concludeerde dat dit hun gedrag als manager kon aantasten en uiteindelijk financiële prestaties kon verminderen. In de tegenwoordige 24-uursmaatschappij is het eenvoudig om slaap te vergeten. Werken op afwijkende tijden is niet meer weg te denken uit de samenleving en belangrijk voor onze economie. De mens is echter van nature overdag actief. Een biologische klok in onze hersenen zorgt ervoor dat we elke dag in de avond slaperig worden en zo'n 7 tot 8 uur later weer ontwakken. Als we niet luisteren naar deze klok en 's nachts werken, voelen we ons niet optimaal. Ouderen hebben vaak meer moeite met werken op afwijkende tijdstippen dan jongere werknemers. De reden hiervoor is dat de biologische klok met het ouder worden slechter gaat functioneren.

Ook stress en hoge werkdruk kunnen aanleiding geven tot slaapproblemen. Niet in slaap kunnen komen of vaak wakker worden door piekeren over problemen op het werk of in de privé-sfeer zijn herkenbare problemen. Er ontstaat dan al gauw een vicieuze cirkel van niet goed slapen, overdag niet goed functioneren en stress hierover hebben.

Bedrijfsartsen moeten, samen met werknemers en werkgevers, helpen deze vicieuze cirkel te doorbreken om zo duurzame inzetbaarheid te bevorderen. Een tijdje 'uitrusten' of een slaappmiddel lossen op de lange duur niets op. Het is belangrijk om op tijd signalen van slaaptekort op te pikken. Het geven van goede informatie over slaap en technieken van slaaphygiëne kunnen voorkomen dat slaapproblemen chronisch worden. Als er op onregelmatige tijden wordt gewerkt zijn aanvullende maatregelen mogelijk om nadelige gevolgen voor de slaap zoveel mogelijk te beperken. «

**Winni Hofman** is universitair docent aan de Universiteit van Amsterdam en expert op het gebied van slaap en gezondheid. Als oprichtster van Somnio internettherapie voor slapeloosheid adviseert zij mensen en bedrijven op het gebied van gezond slapen.