

# VECHTEN TEGEN DE SLAAP

Vermoeidheid en concentratieproblemen. Nachtwerk of slaaptekort tijdens operationele inzet is niet bepaald gezond. Hoe blijf je toch zo scherp en fit mogelijk?

Zo'n zesduizend collega's draaien regelmatig nachtdiensten, weet Pieter Helmhout, onderzoeker en programmaleider Operationele Slaapmanagement bij Trainingsgeneeskunde en Trainingsfysiologie. "Nog los van operationele eenheden die voor een missie 's nachts door moeten." Toch is er nog weinig kennis op dit gebied, ervaart hij. "We kennen de impact van shiftwerk, maar wat we er tegen kunnen doen, blijft lastig. Ons lijf is niet gemaakt om 's nachts te werken."

## Overschatten

Eerst over die gevolgen, want die zijn er al bij één nachtje doorhalen. Helmhout: "s Nachts ben je minder scherp. Met name tussen twee en vier. De dagen erna zijn veel mensen moe en minder geconcentreerd. Bij slaaptekort ben je geneigd jezelf te overschatten; je denkt dat je het allemaal nog prima kan. Bij militaire taken kan dat natuurlijk risicovol zijn." Er zijn ook langetermijngevolgen. "Je hebt meer kans op depressie, burn-out en chronische ziekten zoals suikerziekte."

Mensen die beweren goed te gaan op weinig slaap, hebben zelden gelijk, weet Helmhout. "Slechts één tot twee procent kan langere tijd goed functioneren met minder dan zes uur slaap." Hoe je reageert, is persoonlijk. "Vroege vogels hebben meer moeite met nachtdiensten, avondmensen juist met een ochtendshift. Vanaf een jaar of veertig zie je dat mensen minder goed tegen verstoring van het slaapritme kunnen."

## 'Een powernap doet wonderen'

## Cafeïnekauwgum

De operationele setting maakt ook verschil. In gevechtssituaties zijn militairen vaak een aantal dagen achter elkaar in actie. Helmhout: "Na kortstondige operaties herstelt het lichaam zich meestal prima na wat dagen rust. Maar een te snelle opeenvolging van operaties, waarin emotionele en lichamelijke vermoeidheid wordt opgebouwd, kan bijvoorbeeld de kans op chronische slaapproblemen en PTSS vergroten." Anders is het voor de vuurleider Patriot die, *as we speak*, in Slowakije 24/7 het luchtruim bewaakt. "Die staart de hele tijd naar een scherm waarop meestal niets gebeurt, maar moet wel continu alert zijn. Net als bewakers aan de poort. Echt geen makkelijke klus."

Het programmateam gaf de vuurleiders voor vertrek een workshop met tips en tricks over slaap. "Belangrijk: weet hoe je zélf reageert op slaaptekort, want ieder mens is anders", zegt Helmhout. "Als mensen daar extreem gevoelig voor zijn, kun je hen misschien meer overdag laten werken." Verder: gezond eten, bewegen, zuinig met alcohol, dat helpt allemaal. "Je lichaam krijgt al zo'n schop van nachtwerk, dat moet je niet nog eens extra pesten. Energydrink, cafeïnekauwgum of koffie kunnen helpen. Maar niet te veel, en goed getimed; koffie is al snel een uur of vijf in je lijf werkzaam."

## Powernap

"Een powernap van max twintig minuten doet wonderen", weet Helmhout. "Al is dat nog niet overal geaccepteerd binnen Defensie. We hebben daarnaast onderzoek gedaan naar het effect van lichtbrillen bij de Defensie Bewakings- en Beveiligingsorganisatie. Door het licht wordt de aanmaak van melatonine, een 'slaaphormoon', geremd. Maar het effect was beperkt en heel persoonlijk." Wie overdag moet tukken slaapt met een masker en oordoppen, op een goed matras. "Zorg voor een compleet verduisterde en goed geventileerde slaapkamer."

Met slaaptekort tijdens opleidingen moet voorzichtig worden omgesprongen, vindt Helmhout. "Het is goed als het bewust als leermiddel wordt ingezet, als er daarna feedback plaatsvindt. Wat doet het met je? Wat kun je doen om de effecten te verkleinen? Maar het is geen selectie-instrument. Hoe tolerant je bent voor slaaptekort is namelijk grotendeels erfelijk bepaald en maakt je niet per se een betere krijger, al kan het natuurlijk wel helpen. Slaapgebrek valt daarom ook niet te trainen. Uiteindelijk is voor iedereen de enige oplossing: ga slapen!" ■

## Fitte DBBO'ers

Collega's die geen energie meer hebben voor hun kinderen. Slaapstoornissen, blessures en overgewicht. Claudia van Kleeff, senior trainer integrale beroepsvaardigheden bij de Defensie Bewakings- en Beveiligingsorganisatie (DBBO), zag de impact van het beveiligingswerk en shiftwerk. "Ik vond het bijzonder dat bewakers wel schietles en zelfverdediging krijgen, en geacht worden fysiek op te treden als dat nodig is, maar er nul aandacht was voor hun vitaliteit. Dus heb ik het onderwerp flink onder de aandacht gebracht binnen DBBO. Collega's krijgen nu voorlichting over over voeding, bewegen, mentale kracht en shiftwerk. Hen hierin voorzien is goed werkgeverschap en essentieel voor een langdurige taakuitvoering."



Meer weten? Scan de QR-code naar de LinkedIn-pagina van het programma Operationele Slaapmanagement voor info over slaapgerelateerde issues binnen en buiten Defensie. Op Spotify vind je de vierdelige podcastserie Duurzaam Inzetbaar Bewaken over de DBBO. Of download De goede nachttapp voor recepten en andere tips voor shiftwerkers.