

BETER SLAPEN SLIMMER WERKEN



TIJDwinst.com

INHOUD

3

VOORWOORD

4

SLAPEN ALS EEN ROO... EH, NASA-ASTRONAUT

Je leven lijkt meer op dat van een astronaut dan je denkt. Wat betekent dat je veel kunt leren van NASA's onderzoek naar de slaapkwaliteit van hun astronauten - en hoe het beter kan!

10

WAAROM DE 8-UUR-SLAAP-REGEL NIET KLOPT

Je kent vast wel de gouden 8-uur-slaap-per-nacht-regel. Die klopt niet! De wetenschap raadt je anders aan - en onthult nog een aantal grote misverstanden over slaaphoeveelheid.

13

NACHTJE DOORGEHAALD? ZO RED JE JE WERKDAG

Een slechte nachtrust is altijd funest voor je productiviteit. Red echter wat er te redden valt door een aantal dingen wel te doen en andere vooral te laten.

16

HÉT SLAAPADVIES VAN HARVARD'S 'SLEEP DOCTOR'

Dé slaapdokter van 'de groten der aarde' op prestatiegebied heet professor Charles Czeisler van Harvard. Dit is wat hij onder andere topsporters, NASA en de geheime dienst adviseerde.

22

F.LUX-APP: TOT LAAT DOORWERKEN ÉN GOED SLAPEN

Installeer de beeldscherm-toner app F.lux en je legt je biologisch ritme geen strobreed meer in de weg.

VOORWOORD

Een goed slaapbeleid is een slimme zet: voor jezelf én je werkgever. Mensen denken dat ze tijd besparen wanneer ze minder slapen, maar feitelijk vernietigen ze hiermee hun productiviteit en welzijn.

De kans is 99,9% dat je het in de afgelopen 24 uur nog hebt gedaan: slapen. We besteden er niet minder dan eenderde (!) van ons leven aan. Jammer genoeg zijn maar weinigen zich bewust van dit krachtige hulpmiddel, dat de natuur ons elke dag opnieuw aanbiedt om het beste uit onszelf en onze dagen te halen.

In een druk leven is slapen meestal hetgeen dat er als eerste bij inschiet in de hoop meer uit onze dagen te kunnen halen. Herkenbaar? Laat dit nu net een van de meest funeste keuzes zijn die je kunt maken voor het oplossen van tijdgebrek. Voor het optimaal functioneren van je brein, op korte- én lange-termijn, is slaap juist hét belangrijkste dat je jezelf niet mag ontzeggen. Niets is zo zonde als je kostbare dagen verspillen door slaapttekort of een slechte kwaliteit van slaap.

Kort gezegd: voldoende aandacht geven aan je nachtrust is een van de eenvoudigste manieren om tijd te besparen en je hoofd helder te houden. Daarom geloof ik dat jezelf wapenen met kennis en goede gewoonten op het gebied van **beter slapen**, een van de slimste strategieën is tegen tijdgebrek en stress.

In dit compacte e-book neem ik je graag mee in het **waarom** en **hoe** van beter slapen. Je zult ongetwijfeld verrast worden door de interessante technieken en inzichten van toonaangevende wetenschappers en instituten die het terrein al voor ons verkend hebben.

Gerald Essers
Oprichter TIJDwinst.com
gerald@tijdwinst.com

SLAPEN ALS EEN ROO... EH, NASA ASTRONAUT

Je vliegt op dit moment hoogstwaarschijnlijk niet om de aarde. Maar je leven lijkt meer op dat van een astronaut dan je denkt. Wat betekent dat je veel kunt leren van NASA's onderzoek naar de slaapkwaliteit van hun astronauten!



Als je in een titanium raket door de ruimte zweeft, op een missie die miljoenen - zo niet miljarden - gekost heeft en jij als taak hebt gekregen om die succesvol in te vullen, dan wil je niet blunderen doordat je een slaapgebrek hebt. [Want dat is wat er gebeurt als je te weinig of slecht slaapt.](#)

// Cosmonaut Valentin Lebedev rapporteerde in zijn dagboek dat hij de neiging had om fouten te maken op dagen die volgden op een ongebruikelijk late bedtijd; een keer nam hij 50 aarde-observatie foto's door een gesloten lens voordat hij zijn fout doorhad." - uit het boek 'Bold Endeavors: Lessons from Polar and Space Exploration' (over wat wij kunnen leren van pool- en ruimte-expedities, waar NASA's onderzoek veelvuldig in naar voren komt)

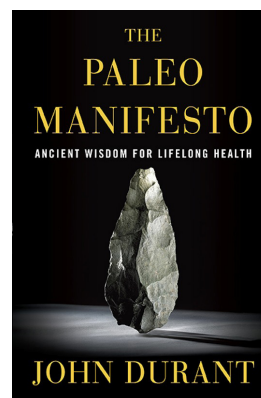
Niet eens zo gek dat je slaap van slag is, als je als astronaut tientallen zonsopkomsten en ondergangen per dag meemaakt wanneer je rond de aarde zweeft. Je biologische en [circadiaan ritme](#) zijn compleet naar de mallemoer. En dan wordt het er niet makkelijker op om een gezonde nachtrust van hoge kwaliteit mee te pakken - en de missie foutloos te volbrengen.

Waarom wij zoveel op astronauten lijken

Dit is dan ook één van de belangrijkste bevindingen uit NASA's onderzoek naar slaap en slaapkwaliteit onder extreme omstandigheden: je nachtritme en slaapkwaliteit gaan eraan wanneer je geen natuurlijke indicaties meer om je heen hebt. Astronauten die geen duidelijke tijds- of dag- en nachtaanduidingen van buitenaf krijgen, zijn binnen een week van hun kwalitatieve slaapritme af. Ze gaan vanzelf steeds later naar bed en blijven langer wakker liggen voor ze slapen. Met afwijkingen tot 10 uur, binnen een week!

Wat dit met jou en je nachtrust te maken heeft? Jij vliegt toch niet rond de aarde? Jij bent toch geen astronaut? Nou... Je zult er versteld van staan hoe de hectische omstandigheden waarin wij tegenwoordig leven lijken op die van een astronaut op missie.

Vrij vertaald uit John Durant's boek 'The Paleo Manifesto':



// Vandaag de dag worden onze lichamen flink in de war gebracht door kunstmatige signalen van het moderne leven. Licht komt niet langer van de cyclus van de zon, maar van lampen die altijd aan staan, tv-schermen en computermonitoren. Temperatuur volgt de dynamische cyclus niet meer van koele nachten en warmere dagen; het blijft op een statisch niveau door de thermostaat. Menselijk geklets en sociale interactie verliep volgens een natuurlijk eb en vloed niveau, maar nu is het waarschijnlijker dat we vrij geïsoleerd van 'echte' mensen leven en slapen, terwijl de 'kunstmatige' mensen ons 24/7 tegemoet spreken via (sociale) media.

Nadat ons circadiaan ritme hierdoor totaal verstoord is, proberen we de controle terug te krijgen met stimuli (caffèïne, nicotine) en rustgevende middelen (alcohol, slaappillen). Geen wonder dat we slaapproblemen hebben."

Geloof je niet dat jij ook last van hebt van een afwijkend dag- en nachtritme? Weer mis! Uit NASA's onderzoek kwam ook naar voren dat mensen het vaak niet eens doorhebben wanneer ze een slechte nachtrust achter de rug hebben én dat ze de negatieve - en soms zelfs gevaarlijke - effecten ervan niet herkennen. Terwijl die wel degelijk aanwezig zijn.

Vooraf geluiden zijn boosdoeners die je slaap verstoren, zonder dat je het doorhebt:

//Het is een fabeltje om te geloven dat mensen reguliere geluiden opnemen en er niet door beïnvloed worden in hun slaap. Het slaapritme van de meeste mensen wordt juist verstoord door de meest normale geluiden. Voor sommigen kan de slaapkwaliteit verstoord worden zonder dat ze dat bewust doorhebben of er wakker van worden. - 'Bold Endeavors: Lessons from Polar en Space

Exploration'

Dat mensen met slaaptekort zelf inderdaad de slechtste beoordelaars zijn van hun eigen slaaptekort en het effect dat dat op hen heeft, blijkt ook uit een ander onderzoek naar slaaptekort. De bevindingen zijn schokkend te noemen: na 2 weken van maar 6 uur slaap per nacht (wat een slaaptekort betekent) mag je officieel 'dronken' genoemd worden. Dat ondervond David Dinges, hoofd van het Sleep and Chronobiology Laboratory bij het ziekenhuis van de Universiteit van Pennsylvania, in zijn onderzoek naar slaaptekort.

Dit is op zich al een opvallend feit. Nóg opvallender was de reactie van de onderzochte mensen, die dus als 'dronken' bestempeld konden worden. Hen werd gevraagd hoe ze zich voelden: „Op mij heeft het geen effect”, was steevast het antwoord.

Zelfs na 14 dagen in het onderzoek hielden ze vast aan dit antwoord, terwijl hun prestaties met meetbare sprongen achteruit gingen. Conclusie: we zijn niet half zo scherp als we denken te zijn, wanneer we aan slaaptekort of slechte slaapkwaliteit lijden. Onderschat de waarde van een goede nachtrust en de storende factoren die de je slaap in de war kunnen schoppen dus niet.

Verbeter je nachtrust: maak ál je 5 zintuigen slaap-proof

Niet alleen je gehoor moet tevreden gesteld worden wanneer je slaapt, zoals uit NASA's onderzoek is gebleken. Alle zintuigen kunnen nachtelijk gestoord worden. Maar gelukkig kunnen ze stuk voor stuk slaap-proof gemaakt worden, volgens de adviezen van de Sleepfoundation:



1 Zoals eerder aangegeven, zijn je oren dus érg gevoelig wanneer je slaapt. Zelfs een regelmatig tikkende klok kan de kwaliteit van je slaap verstoren. **Probeer je slaapkamer daarom zo stil mogelijk te maken.** Verplaats de klok naar de gang en doe wat aan dat tuinhek waarvan de scharnieren 's nachts door de wind piepen.



2 Je smaakpapillen hebben meer met slaap te maken dan je zou denken... **Krijg je voeding binnen met hoge tryptofaan-waarden, dan zul je je al snel moe en ontspannen voelen na het eten.** Tryptofaan wekt namelijk de stof serotonine op, die verantwoordelijk is voor de aanmaak van melatonine die helpt om in slaap te vallen. Een geschikte inleiding op een kwalitatieve nachtrust is dus het juiste avondeten.

Voedsel met veel tryptofaan is bijvoorbeeld: kalkoen, kip, ei, vis en noten. Wat je beter niet aan je smaakpapillen kunt voeren wanneer je lekker wil slapen: vet, gefrituurd, proteïne-rijk of pittig eten. Alcohol en cafeïne zijn natuurlijk ook een no-go.



3 Lavendel heeft bewezen je hartslag en bloeddruk naar beneden te brengen, waardoor je lichaam in relaxmodus overgaat. Dat komt mooi van pas bij een gezonde nachtrust. **Onderzoek wijst zelfs uit dat slapers die lavendel hebben geroken voordat ze naar bed gingen dieper sliepen en uitgeruster wakker werden.** Het verbetert bovendien je

dromen en het heeft ook een bewezen positief effect op de slaap van jonge kinderen.

Neem dus lekker een lavendelbad voordat je naar bed gaat, was je beddengoed met lavendel-geurende wasverzachter of brand voor het slapen gaan wat zuivere lavendelolie in een oliebrander op je nachtkastje wanneer je lekker wil slapen en fit wakker worden.



4 Oké, je slaapt met je ogen dicht. Maar zicht heeft even-
goed een effect op je slaap: licht komt namelijk door je oogleden heen.

Om je circadiaan ritme tevreden te houden moet je kamer donker zijn. In je brein's hypothalamus zit een timer die puur werkt op dag- en nachtlicht. Het zorgt ervoor dat de juiste chemische stoffen worden vrijgegeven om te kunnen slapen, of om wakker te worden. De hypothalamus is niet te omzeilen, maar wel voor de gek te houden. Houd je kamer daarom écht donker wanneer je wil slapen; zo simpel is het.



5 Hoe de ruimte aanvoelt waarin je slaapt, maakt ook een verschil. Dat heeft niets met spiritualiteit te maken, het is juist heel praktisch. Voelt je kamer te warm? Niet goed. **Houd het maximaal op zo'n 18 graden. Je lichaam hoort namelijk af te koelen in de nacht, dat bevordert de slaap.** Herinner je je John Durant's uitleg over hoeveel ons dagelijks leven lijkt op dat van een astronaut, doordat we alles reguleren? Nachten horen koud te zijn, ook al willen wij ze reguleren met een aangename warmte. Wat betreft 'gevoel' in de figuurlijke zin: verwijder voorwerpen uit je slaapkamer die je associeert met werk en informatieprikkelers: vakliteratuur, TV, tablet etcetera. Een slaapkamer is alleen bedoeld voor slapen en intimiteit.

Niet alleen de omgeving, maar ook je bed aangenaam maken is essentieel. Meer dan 90% van de 1500 mensen die ondervraagd werden over slaapkwaliteit, zegt (uiteraard) beter te slapen op een comfortabel matras en kussens. Meer dan driekwart zei echter ook dat de lakens een verschil maken en meer dan de helft dat een compleet schone slaapkamer helpt. Nog opvallender: mensen die zeiden elke ochtend hun bed op te maken hadden in 19% van de gevallen een betere nachtrust.

Wil je slapen als een roo... eh een astronaut? Neem je slaapkamer en je slaapgewoontes dan nog eens goed onder de loep en maak ze helemaal slaapproof. Wedden dat jij vannacht heerlijk droomt - zwevend door de ruimte misschien - en dat je morgen superfit wakker wordt? Welterusten!

Wil je weten hoe een astronaut daadwerkelijk slaapt in de ruimte?

[Bekijk het in dit \(minder dan 3 minuten durende\) filmpje:](#)

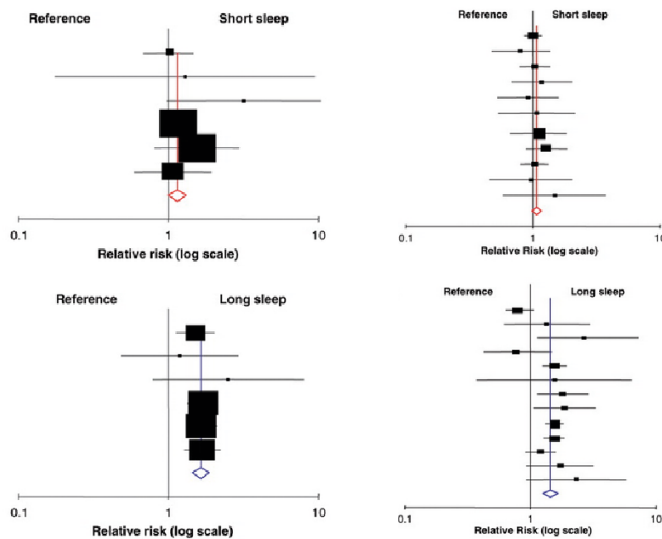
WAAROM DE 8-UUR-SLAAP REGEL NIET KLOPT

Je kent hem vast wel: de gouden 8-uur-slaap-per-nacht-regel. Die klopt niet! De wetenschap raadt je iets anders aan én onthult nog een aantal grote misverstanden over slaaphoeveelheid.

Je hele leven heb je in de waan geleefd dat je elke nacht 8 uur slaap nodig had om te kunnen functioneren. En elke keer wanneer je daarop beknibbelde voelde je je schuldig en kreeg je overdag vanzelf een moe en futloos gevoel, want vermeend slaapttekort heeft een placebo-effect, volgens onderzoek van Harvard. Je dénkt dat je te weinig geslapen hebt, dus je vóelt je moe. De allereerste misvatting over slaaphoeveelheid onthuld.

Wat je ten tweede moet weten: die slaaphoeveelheid luistert heel nauw. Je wil niet te weinig slapen, maar ook niet te veel. De lange- en korte-termijn-gevolgen zijn namelijk desastreus:





Links: Het risico op de ontwikkeling van of het sterven aan een beroerte, bij te kort slapen (rood) en te lang slapen (blauw).

Rechts: Het risico op hart- en vaatziekten, bij te kort slapen (rood) en te lang slapen (blauw).

Opvallend: te lang slapen is op lange termijn minstens zo gevaarlijk als te kort slapen.

© [Oxford University](https://www.oxforduniversity.com)

Goed, je wil dus het juiste aantal uurtjes per nacht aftikken om je lijf en leden gezond te houden. Maar de ultieme vraag blijft:

Wat is het aanbevolen aantal uren slaap?

Om als derde het grootste misverstand maar te onthullen: de 8-uur-regel is een fabeltje. En dat de uren die je slaapt voor middernacht dubbel tellen ook. Belangrijk om te weten. Maar wat zijn de feiten? Dat je 7,5 uur slaap (5 slaapcycli van 90 minuten) nodig hebt. Of op zijn minst tussen de 6,5 en 7,5 uur per nacht pakt wanneer je lang en gelukkig wil leven. Niet meer. Niet minder.

Dat ontdekte Daniel Kripke, co-directeur van het Scripps Clinic Sleep Centre in Californië. Hij deed onderzoek naar ons slaapgedrag als onderdeel van een studie naar het voorkomen van kanker en het verlengen van levens - in 2002. Zijn letterlijke bevinding:

“Onze studies laten zien dat mensen die tussen 6,5 en 7,5 uur per nacht slapen langer leven. Mensen die 8 uur of meer slapen, of minder dan 6 uur, leven minder lang. Er is net zoveel risico verbonden aan te veel slapen als aan te weinig uren slapen. De grote verrassing is dat te lang slapen al begint bij 8 uur. 8,5 uur slapen zou zelfs nog wat slechter zijn dan maar 5 uur slaap.”

Tijd voor verandering: zo kom je aan 7,5 uur

Slaap je het grootste deel van je leven al teveel, doordat je je altijd netjes aan de 8 uur (of meer) hebt gehouden? Of doe je het consequent met een luttele 6 uurtjes, waarmee je officieel als dronken bestempeld mag worden - mits je dit niet regelmatig compenseert [door je slaaptekort in te halen](#)? Dan is het tijd voor verandering.

Hoe ga je nu op dat magische aantal van 7,5 uur uitkomen - wanneer je je hele leven al anders doet? Daar heb ik een paar handige tips voor, ingefluisterd door [de sleep-doctor](#):

- 1. Bepaal wat jouw wakkerword-tijd moet zijn** (het liefst ongeveer een uur voordat je naar je werk vertrekt)
- 2. Tel 7,5 uur (5 slaapcycli) terug vanaf dit tijdstip.**
Bijvoorbeeld: Je moet om 8 uur de deur uit om op tijd op kantoor te zijn. Je neemt een uur voor je ochtendritueel, dus staat om 7 uur op. 7,5 uur eerder is het half twaalf's avonds. Dan wil je dus in slaap zijn.
- 3. Zorg dat je ongeveer een kwartiertje voor dit tijdstip (kwart over elf dus) in bed ligt.** Dat doe je door een avondwekker te zetten om je er aan te herinneren dat het tijd is richting je bed te vertrekken, zodat je er ook daadwerkelijk om kwart over elf in ligt.
- 4. Word je na zo'n 3 dagen 10 minuten voor je ochtend-wekker wakker? Dan heb je je ideale slaaphoeveelheid gevonden.** Zo niet, overweeg dan om je avondwekker een kwartiertje eerder te zetten en kijk het nog een paar dagen aan - totdat je vlak voor je wekker wakker wordt.

NACHTJE DOOR- GEHAALD? ZO RED JE JE WERKDAG

Of je nu een nachtje hebt doorgehaald in de kroeg, een huilende baby je uit bed gehouden heeft, of je tot de vroege uurtjes aan een presentatie hebt gewerkt: een slechte nachtrust is altijd funest voor je productiviteit. Gelukkig is je werkdag nog te redden!



Voel je je miserabel na een gebroken nacht? Logisch. Je brein probeert er in elk geval nog wat van te maken, door extra hard te werken en (zover mogelijk) uit de afgrond omhoog te krabbelen.

Dat blijkt uit een studie van dr. Sean Dummond onder een groep jongeren die meer dan een etmaal niet geslapen hadden. Gedeelten van hun brein die ze nodig hadden om bepaalde taken ondanks hun slaapttekort te volbrengen zetten alle zeilen bij om er toch nog wat van te maken.

// Mensen met slaapttekort kunnen cognitieve middelen inzetten die ze normaal gesproken niet gebruiken om toch een bepaalde taak te kunnen uitvoeren. Daardoor kunnen ze nog redelijk presteren, maar nog altijd niet op een normaal niveau."

Handig, zo'n extra hardwerkend brein! Maar laat je brein niet alleen het harde werk doen, help hem een eindje op weg die afgrond uit. Ontdek wat wél en wat niét helpt bij het redden van je dag na een niet-slaapwaardig-te-noemen-nacht.

Wat je (werk)dag niét gaat redden

- 1. Energy Drinks** Ze doen wel wat ze beloven, energie geven, maar voor een paar uur. Daarna crash je genadeloos terug de afgrond in, nog dieper dan daarvoor. Als je dan toch aan de energy drink wil, neem er dan eentje zonder koolzuur. En verspreid de inname rustig en geleidelijk over een paar uur om die genadeklap wat milder te maken.
- 2. Suikersnacks** Suiker is nergens goed voor. En met de terugval die erna komt ben je alleen maar verder van huis - eh, van je werk. Neem liever een verantwoord stuk fruit als tussendoortje zoals een appel, peer of beter nog: een grapefruit.
- 3. Sportdrink** De 'electrolyden' in sportdranken zijn gewoon een chique naam voor zout. En dat betekent nog meer vochttekort in je brein, terwijl je hier al in het rood staat. Je wil juist méér vocht, in plaats van minder om te kunnen functioneren.

Wat wél werkt

- 1. Water** Water is - samen met [een goede powernap](#) - bewezen het allerbeste antgif na een gebroken nacht. Drink het. En veel.
- 2. Bewegen** Een effectieve manier om je bloeddruk te verhogen en zo wakker te blijven is bewegen. Daarvoor hoef je geen rondje te rennen. Het kan al door het je lichaam zo oncomfortabel mogelijk te maken. Pak er een houten stoel bij in plaats van die verantwoorde bureaustoel. En probeer er vandaag nog het concept van [de staande vergadering](#) doorheen te krijgen op kantoor. Gebruik een bureau-loopband of ga aan een hoge tafel staand werken. Heb je pauze? Wandel een eindje... Alles om dat bloed rond te blijven pompen richting je brein!

- 3. Licht** Zet alle lampen aan, houd niks gedimd. Zet je scherm-helderheid op zijn felst. Open de gordijnen, schuif lamellen opzij of geef je jaloezieën een ruk omhoog. Pak die zonnestralen!
- 4. Koffie** Koffie is wat subtieler in zijn hulp om je koppie erbij te houden, maar overdaad is ook hier fataal. [Optimaliseer je koffiegebruik](#) door hem zwart te drinken (melk en suiker zijn funest voor je productiviteit) en tussen de koppen door 1,5 tot 2 uur lang koffieloos te blijven. Zo verspreid je je cafeïne-inname geleidelijk, waar je productiviteit alleen maar bij gebaat is doordat je een crash voorkomt.
- 5. Nicotine** Tegenover alle slechte effecten die een sigaret heeft, staat één praktisch 'positief' effect: nicotine verhoogt je bloeddruk wat je lijf helpt wakker te blijven. Maar steek die sigaret alsjeblieft alleen op als je een geoefend roker bent. Slaaptekort is absoluut geen goede reden om er mee te beginnen. Tip, als je dan toch die sigaret opsteekt: neem korte en oppervlakkige pufjes, dat werkt het best.
- 6. Gezichtsdruppunten!** Die zag je vast niet aankomen. En toch is het een gouden quick fix voor vermoeidheid, mede doordat je gezicht zo dicht bij je brein zit en de zenuwlinkjes daartussen erg kort zijn. Oftewel: instant effect! Activeer je gezicht, en daarmee je brein door aan je oren te trekken (geen grap) of een paar keer tegen de onderkant van je neus te drukken.

[Ontdek hier nog meer druppuntruks](#), waaronder een wangmassage, duimen op je voorhoofd en een tijdelijke facelift.



HÉT SLAAPADVIES VAN HARVARD'S 'SLEEP DOCTOR'

De slaapdokter van de groten der aarde op prestatiegebied heet professor Charles Czeisler, van Harvard. Dit is wat hij topsportteam Boston Bruins, maar ook NASA en de geheime dienst adviseerde.



Als directeur van de Division of Sleep Medicine van Harvard University, met de bijnaam 'de Sleep Doctor', ga je geen grotere slaapexpert vinden dan Professor dr. Charles Czeisler.

Niet voor niets wordt hij door NASA uitgenodigd om de organisatie van slaapadvies te voorzien, ter verbetering van de prestaties van de medewerkers. Niet voor niets werkt hij samen met de Amerikaanse geheime dienst om de werktijden en werkefficiëntie te optimaliseren. Niet voor niets krijgt hij met regelmaat telefoontjes van coaches van topsportteams en managers van topatleten. Ook zij weten: Czeisler weet raad, als het op slapen aankomt.

Wat dr. Czeisler zei, toen de Boston Bruins belden

Én dag voor de finale van de Stanley Cup ('s werelds belangrijkste ijshockey-toernooi) krijgt dr. Czeisler een telefoontje. Het is de team-arts van de Boston Bruins, het topijshockey-team van de Amerikaanse stad Boston. Zijn dringende verzoek:

of hij het team kon helpen die cup de volgende dag te winnen met hulp van een bepaald slaappgedrag? Daar kon dr. Charles Czeisler wel een handje bij helpen, zo niet het verschil maken tussen winnen en verliezen.

Czeisler vroeg hoe het programma er de volgende dag uit ging zien nadat ze vandaag waren aangekomen in Vancouver voor de finale. De team-arts vertelde hem dat het team allereerst een training had staan om half elf in de ochtend... - waar Czeisler al direct een halt toeriep.

//Zeg de ochtendtraining maar af. Die jongens hebben een dutje nodig."

Waarom dr. Czeisler de training cancelde

Waarom zei hij dit? Half elf, zou half twee in Boston (thuis) zijn. Dit middagtijdstip is het beste voor een powernap, die ze juist nu extra hard nodig hadden om hun jetlag en reistijd te compenseren.

De team-arts vervolgde zijn verhaal tegen Czeisler: dat ze vroeg moesten opstaan, de hele dag door hard werken en slaaptekort maar moesten opsoppen - hárd moesten de kerels zijn, in plaats van klagen dat ze moe waren. Moe zijn is voor watjes. Maar oververmoeid zijn is precies wat hen de overwinning had kunnen kosten, als dr. Czeisler niet had ingegrepen.

//Aan sporters vragen om te spelen met een minimum aan slaap is hetzelfde als hen vragen om met één hand achter de rug te spelen", zegt Czeisler. "Het is met opzet hun reactietijd verkorten, hun vermogen om de trainingen optimaal op te nemen verminderen en voorkomen dat ze het meeste uit zichzelf halen."

Absurd, zou je zeggen. Toch is het iets dat we zélf te pas en te onpas ook doen. We willen presteren door nog laat door te werken, om de dag erna weer vroeg op te staan en vanaf 9 uur op kantoor weer volop aan de slag te gaan.

Waarom te hard werken en te weinig slapen niet werkt - voor sporters noch voor kantoorwerkers:

Het testosteron-gehalte daalt met sprongen van 11 jaar binnen 1 week

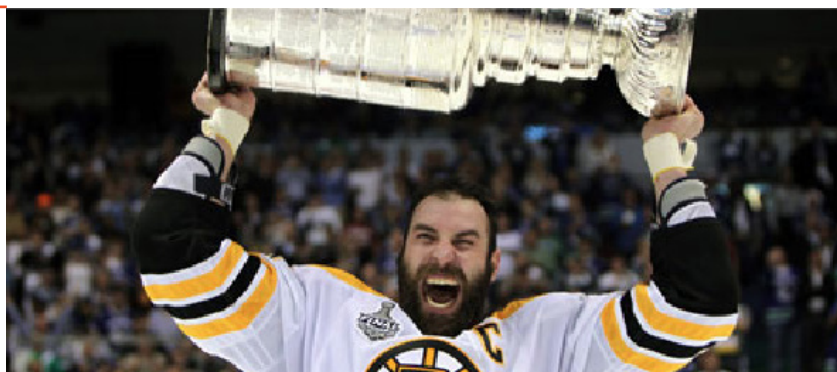
//Na slechts één week met vijf uur of minder slaap per nacht, daalt het testosteron-gehalte van een man alsof hij plotseling 11 jaar ouder is geworden. In andere woorden: een 22 jaar oude sporter zou het testosteron-niveau van een 33 jaar oude sportveteraan hebben wanneer hij slecht slaapt. Testosteron voedt de spieren en heeft grote impact op het vermogen van het brein om goede beslissingen te maken. Het is onmogelijk om optimaal te presteren wanneer je testosteron-niveaus uitgeput zijn."

Het emotionele gedeelte van je brein neemt het roer over

Je kunt niet meer goed rationeel denken wanneer je slecht met je slaap omgaat. Het emo-gedeelte van je brein neemt je ratio namelijk compleet over. Dat betekent: slecht inschattingsvermogen en een hoop fouten in het verschiet.

//Je emotionele brein gaat er in zijn eentje op uit, omdat hij niet meer wordt tegengehouden door het gedeelte in je brein dat verantwoordelijk is voor je inschattingsvermogen," zegt Czeisler. "Dat inziende is het geen wonder dat er door deze sporters zoveel fouten worden gemaakt bij slaapttekort. Ze spelen waarschijnlijk op emotioneel niveau, in plaats van strategisch."

De Boston Bruins met de gewonnen Stanley Cup, die ze mede te danken hebben aan de Sleep Doctor.



Het (langetermijn)geheugen gaat eraan

//Slaap speelt een zeer grote rol in het leerproces en je geheugen. Zo is goed slapen een simpele manier om bij de pinken te blijven en optimaal te presteren."

Wat er namelijk gebeurt wanneer je niet goed slaapt, zoals de ijshockeyers voorheen deden, je geheugen slaat niets meer op. Je kunt wel gaan trainen, presteren en nieuwe dingen leren, maar daar heb je helemaal niks aan als je de informatie niet opslaat in je langetermijngeheugen.

Hét slaapadvies van dr. Czeisler

Meer slapen (of in elk geval voldoende slapen) is het devies wanneer je zo actief presteert ten koste van je slaap. Het zou namelijk niet alleen de overwinning kosten, het zou volgens Czeisler ook ronduit gevaarlijk zijn om zo ongezond met slaap om te gaan.

Wat hij de Boston Bruins (en alle anderen die hem om slaap- en prestatie-advies vroegen) daarom vertelde:

1. Doe niet alleen powernap vóór het prestatiemoment, maar ook daarná (of zorg op zijn minst voor een goede nachtrust de volgende nacht). Je brein slaat namelijk niets op in je langetermijngeheugen wanneer je dat niet doet:

"Wanneer je de nacht na een training slecht slaapt, zelfs wanneer je de volgende nacht en de daaropvolgende nacht extra slaapt, leer je het nooit."

2. Las na een lange reis een adaptiedag in. Reis dus een dag eerder naar de plek van bestemming om bij te komen, voordat je meteen aan de slag gaat - ook wanneer het gaat om een zakenreis.

"Wanneer ik met een team werk, is het eerste wat ik doe aanbevelen om het vroege of nachtelijke reizen te stoppen. De old-school benadering om je maar door de vermoeidheid van het reizen heen te bijten is absolute onzin, om nog maar te zwijgen van hoe onproductief het is."

3. Ga slaapgebrek meteen tegen met powernaps.

“Dutjes zijn enorm effectief om het prestatie-niveau te herstellen. En als ze kort genoeg zijn - minder dan een half uur - word je ook nog eens fit en monter wakker.”

4. Presteer absoluut niet langer dan 16 uur achter elkaar, dan gaat de ‘slaap-switch’ in je brein om. Die kun je niet bevechten of negeren, je hebt er geen enkele controle over:

“De meesten van ons denken dat ze controle hebben over hun slaap - dat we kiezen wanneer we gaan slapen en wanneer we wakker worden. Het is echter een feit dat wanneer we slaperig worden, het brein onvrijwillig de controle verliest. Wanneer de drang om te slapen groot genoeg wordt, zetten een paar duizend neuronen de ‘slaap-switch’ in ons brein om. Zodra dat is gebeurd, neemt slaap het brein over als een piloot in een cockpit.”

Dit zijn stuk voor stuk belangrijke adviezen die niet alleen gelden voor sporters, maar ook voor medewerkers van de geheime dienst of NASA die constant bij de pinken moet zijn, of voor kantoormedewerkers die al hun deadlines moeten halen en ook nog eens hoge kwaliteit moet afleveren.

De neiging van mensen die op zulk hoog niveau moeten presteren om laconiek met hun slaap om te gaan, zit dr. Czeisler behoorlijk dwars. Of dat nu in de sport, of in het bedrijfsleven is:

//Zulke mensen brengen zichzelf, hun teams, hun bedrijven en de mensen in het algemeen in serieus gevaar. Een cultuur van slapeloos macho-gedrag is meer dan ‘onlogisch’ te noemen; het is gewoon gevaarlijk en het tegenovergestelde van intelligent management.

Terwijl bedrijven allerlei soorten beleid hebben dat ontworpen is om medewerkers voor gevaarlijke situaties te behoeden - regels over roken, drinken, drugs, seksuele intimidatie, enzovoorts - dwingen ze diezelfde werknemers soms tot zelfdestructie. Rond de klok ‘stand-by’ staan in plaats

van op zijn tijd rusten verlaagt het niveau van prestatie en welzijn net zozeer als wanneer een werknemer regelrecht dronken zou zijn.”

Zie je wat dr. Charles Czeisler bedoelt? Hoe deze adviezen net zo goed voor jou en je collega's kunnen gelden? Deel die wetenschap of stel zelfs een 'rustbeleid' voor bij je werkgever waarin bovenstaande adviezen zijn opgenomen (niet langer dan 16 uur werken, niet rond de klok stand-by staan, op tijd pauzeren, et cetera) - dat een hoop voor de efficiëntie en productiviteit het bedrijf zou kunnen verbeteren. Zeg maar dat dr. Czeisler het zelf heeft gezegd...

// Een goed slaap-beleid is een slimme zakelijke zet. Mensen denken dat ze tijd besparen en productiever zijn wanneer ze minder slapen, maar in feite zijn ze juist flink in hun productiviteit en hun welzijn aan het hakken.”

Wat er van de Boston Bruins terecht kwam

De managers en coaches van de Boston Bruins luisterden naar dr. Charles Czeisler: ze annuleerden allereerst de training, lieten de jongens tukken en veranderden het sport-/slaap-schema.

Een slimme zet die niet onbeloond bleef. Die avond in 2011 ontvingen 'the Bruins' de zo begeerde Stanley Cup voor het eerst sinds 1972, met dank aan een 4-0 overwinning... en aan de Sleep Doctor.

Meer weten? Bekijk wat dr. Charles Czeisler nog meer te zeggen heeft in zijn [TED-talk, A Sleep Epidemic'](#)

F.LUX: TOT LAAT WERKEN EN GOED SLAPEN GAAN WÉL SAMEN

Tot laat in de nacht naar een scherm blijven staren (omdat je langer doorwerkt bijvoorbeeld) is behoorlijk kwalijk voor je nachtrust. Maar dat hoeft het niet te zijn. Installeer de beeldscherm-toner app F.lux en je legt je biologisch ritme geen strobreed meer in de weg bij een enkele avond doorwerken.



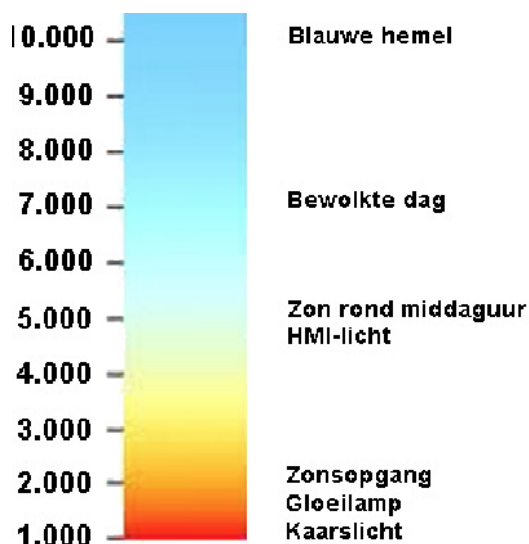
f.lux - klinkt chique, wat is het?

Het klinkt misschien chique en duur, maar F.lux is helemaal gratis. Aan de kwaliteit van je slaap is immers geen prijskaartje te hangen! Dat is namelijk wat je terugkrijgt wanneer je F.lux gebruikt: de slaapkwaliteit van een baby, [of een astronaut](#).

Terug naar wát het is. F.lux is een applicatie, bedoeld voor je PC of Mac, die de tonen in je beeldscherm aanpast aan het moment van de dag - zodat je ogen niet (over)belast worden en je biologische klok niet getikt raakt. Let op: F.lux is niet zomaar een simpele beeldscherm-dimmer!

Door de juiste kleurtonen wél te laten zien en andere weg te laten, maakt je brein gewoon de melatonine aan die het nodig heeft om in slaap te vallen zoals het ook zou doen wanneer je niet naar een beeldscherm aan het kijken was. Dat gebeurt aan de hand van kleurtemperaturen gebaseerd op de natuurkundige Kelvin Schaal:

//De Kelvinschaal wordt gebruikt voor het uitdrukken van kleurtemperaturen. [...] De kleurtemperatuur van het zonlicht bij zonsopgang ligt rond de 1800 K, die van krachtig zonlicht 6000 K, terwijl een zwaarbewolkte lucht een waarde van 10.000 K heeft."



Wat F.lux doet is de blauwe tonen uit je beeldscherm halen in de loop van de namiddag en avond, zoals dat in de natuur

ook gebeurt. Richting de avond krijgt je beeldscherm steeds meer rood-tinten, wat in het begin even wennen is om naar te kijken, maar wel een techniek is die uitstekend werkt, volgens wetenschappelijk onderzoek.

Genoeg over waarom het werkt, meer over hoe het werkt:

Hoe F.lux werkt, in 4 stappen

Stap 1: installeer F.lux (via de toepasselijk genaamde website Justgetflux.com)

Stap 2: geef toestemming voor locatievoorziening en bevestig die

Stap 3: stel standaardvoorkeur in op 'Recommended colors', 'Custom colors', 'Classic f.lux' of 'Working late'

Stap 4: ontdek zelf de handige extra features, zoals Movie Mode of Dark Room Mode.

Na deze stappen valt de app je niet meer lastig. De overgang van de tonen in je beeldscherm gaat heel geleidelijk en F.lux volbrengt elke dag vanzelf zijn taak vanaf het moment dat je je computer aanzet, zodat je werk - en daarna je slaap - niet meer onderbroken wordt.

Tip: ben je designer en is de juiste kleurenweergave belangrijk? Schakel dan in de instellingen van F.lux voor applicaties zoals Photoshop de app uit.

TIJDWINST.com



Dit e-book is een uitgave van TIJDwinst.com; al 2 jaar op rij uitgeroepen tot Beste Opleider van Nederland op het gebied van Time-Management en Persoonlijke Ontwikkeling.

TIJDwinst.com verzorgt compacte cursussen, workshops en lezingen over time-management en andere praktische thema's op het gebied van slimmer werken en tijd besparen.

Wil je graag op de hoogte blijven van nieuwe gratis artikelen en e-books? Schrijf je dan in voor onze populaire e-mailnieuwsbrief via onze blog: timemanagement.nl

Of volg ons via:

facebook.com/hetkantoorinjetas

twitter.com/mrgerald

linkedin.com/in/geraldessers

Wil je dit e-book ongewijzigd delen met vrienden, kennissen of collega's? Klik op [deze handige link](#) en ga je gang!

tekst Gerald Essers
Ilona Tonnaer
beeld Creative Commons
Headspace
Huffington Post
Youtube

© Copyright 2015 TIJDwinst.com