

Slaap en shiftwerk



Waarom is slaap belangrijk?

- ✔ **Lichamelijk herstel**
Herstellende functie voor het lichaam en zijn energieverbruik
- ✔ **Verhoogde weerstand**
Aanmaak afweerstoffen → bescherming tegen bacteriën, virussen en allergieën
- ✔ **Cognitieve functie**
Verwerken informatie en gebeurtenissen ordenen
- ✔ **Emoties en stress**
Minder prikkelbaar en emotioneel & beter omgaan met stress

Dag van eerste nachtdienst



Zet geen alarm, slaap uit



Zorg voor een kwaliteitsvolle slaap



Slaap 1 tot 2 uur vóór je nachtschift

Tijdens nachtwerk



Vermijd snelle suikers en zware, vette maaltijden



Blijf actief

Laatste uren nachtwerk



Vermijd cafeïne en nicotine



Beperk blauw licht (schermen) en fel daglicht

Dagen tussen de nachtdiensten



Een zzzalige slaapkamer is donker, stil, goed verlucht en fris



Verwerk je stress voor je naar bed gaat



Zoek daglicht op en beperk 's avonds fel licht



Weinig slaap is beter dan geen slaap

Slaap herstellen na nachtdienst



Slaap na laatste dienst meteen ± 2u



Wees actief buiten



Zoek daglicht op



Bedtijd = bioritme

Versie 03/2022