

Slaapschema voor incidentele nachtdiensten

Voor mensen die af en toe een nachtdienst draaien (1 tot maximaal 4 nachten achterelkaar), is het doel om zo snel mogelijk weer in het normale ritme te komen en de tijdelijke verstoring van de biologische klok te minimaliseren. Het beste slaapschema is gericht op een korte rustperiode na de dienst en een snelle terugkeer naar de nachtrust.

Hier is het optimale slaapschema voor incidentele nachtdiensten:

1. Slaapschema voor de nachtdienst

Vóór de nachtdienst (de dag van de dienst): Slaap 's nachts zo lang mogelijk uit. Doe in de middag/vroege avond voor de dienst een "powernap" van 1,5 tot 2 uur (of in ieder geval rusten) om de eerste vermoeidheid op te vangen. Hierbij kun je melatonine gebruiken (0,5 tot 3,0 mg). Tijdens de nachtdienst: Beperk cafeïne na 03:00 uur 's nachts.

2. Slaapschema na de nachtdienst (Ochtend en Dag)

Direct na de dienst: Ga niet te lang slapen als je na één of twee diensten weer terug naar je normale ritme wilt. Hierbij kun je melatonine gebruiken (0,5 tot 3,0 mg). Slaap maximaal 3 tot 4,5 uur (bijvoorbeeld van 08:00 tot 11:30 of 12:00 uur).

Waarom kort slapen? Als je de hele dag doorslaapt, lukt het 's avonds niet om te slapen, waardoor je de volgende dag weer gebroken bent.

De middag en avond: Sta op tijd op, blijf in beweging en zoek daglicht op. Ga 's avonds op een normale tijd (bijv. 22:00-23:00 uur) naar bed.

3. Tips voor herstel

De "terugschakel" dag: Zorg dat je op de dag dat je uit de nachtdienst komt, geen zware verplichtingen hebt.

Slaapkameromgeving: Maak je slaapkamer zo donker en koel mogelijk (gebruik verduisterende gordijnen en eventueel oordopjes).

Voeding: Eet na de nachtdienst een lichte maaltijd voordat je gaat slapen.

Samenvattend: Slaap de dag vóór de dienst lang, doe een middagdutje, en slaap na de nachtdienst slechts een paar uur (ochtend) om 's avonds weer in je normale ritme te vallen.

Melatonine.nu

<https://melatonine.nu/slaapschema-bij-nachtdiensten-draaien/>