

Slaapschema voor meerdere nachtdiensten achterelkaar

Het beste slaapschema voor meerdere nachtdiensten achterelkaar (5 of meer nachten) draait om consistentie, het maximaliseren van de ononderbroken slaap overdag en het beheren van je blootstelling aan licht. Het doel is om je biologische klok te laten wennen aan het tijdelijk nieuwe "nachtritme", in plaats van te proberen elke dag terug te schakelen.

Hieronder volgt het meest effectieve schema voor een reeks nachtdiensten:

1. De dag van de eerste nachtdienst (voorbereiding)

Slaap uit: Sta op de dag van je eerste dienst laat op (bijv. 10:00 - 11:00 uur).

Powernap: Doe in de middag (bijv. tussen 14:00 en 16:00 uur) een dutje van 1,5 tot 2 uur.

Ga uitgerust de nacht in.

Als overdag slapen op de dag van je eerste dienst structureel problemen geeft, kun je 0,5 of 1,0 mg melatonine 30-60 minuten voor de powernap innemen.

2. Tussen de nachtdiensten (overdag slapen)

Zonnebril dragen op weg naar huis

Direct slapen: Ga zodra je thuiskomt van je dienst (zo snel mogelijk, liefst binnen een uur) slapen.

Melatonine 0,5 tot 3 mg 30-60 min voor bedtijd.

Blokslaap: Probeer in één blok van 7-8 uur te slapen, bijv. van 08:00 tot 16:00 uur.

Creëer een "nachtomgeving": Maak de slaapkamer extreem donker (verduisterende gordijnen/slaapmasker), koel en stil (oordopjes). Zorg dat je uiterlijk rond 16:00-17:00 uur opstaat om 's avonds weer fit te zijn.

3. Na de laatste nachtdienst (terugschakelen)

Kort slapen: Slaap na je laatste dienst slechts kort (een "nap" van 2 – 3 uur), tot bijv. 12:00 of 13:00 uur.

Blijf de rest van de middag en avond wakker.

Normale bedtijd: Ga 's avonds rond 21:00 of 22:00 uur naar bed om je ritme direct te herstellen.

Aanbevolen moment melatonine 0,5–1 mg rond 20:00–21:00 (dit versterkt het nachtelijke circadiane signaal en helpt sneller terug in het normale ritme te komen).

Essentiële Tips voor het Slaapschema:

Zonnebril op: Draag direct na je dienst, op de weg naar huis, een zonnebril. Dit voorkomt dat ochtendlicht je biologische klok wakker maakt.

Eetritme: Vermijd een zware maaltijd vlak voor het slapengaan, maar ga niet met een honger gevoel naar bed.

Caffeïne management: Drink in de eerste helft van de nachtdienst koffie, maar vermijd cafeïne in de tweede helft (na 03:00/04:00 uur).

Consistentie: Probeer ook op je vrije dagen (indien mogelijk) een aangepast ritme aan te houden, bijvoorbeeld wakker worden rond 12:00 uur, in plaats van direct terug te gaan naar 07:00 uur

Melatonine.nu

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