

Slaperigheid op het werk kost meer dan je denkt!

Door: Winni Hofman

Leo was hun meest ervaren chauffeur. Nooit een ongeluk gehad. Dit jaar was het echter al drie keer raak geweest. Omdat hij vaak moe was, raadde zijn baas aan om eens naar de bedrijfsarts te gaan. Daar viel het kwartje: slechte slaap was de oorzaak van zijn slechte functioneren overdag.



We slapen zo'n 30 procent van ons leven. Maar in de tegenwoordige 24-uurs economie is slaap vaak een stiefkindje. Toch is voldoende slaap van groot belang om overdag goed te blijven functioneren. Maar wat is eigenlijk 'voldoende' slaap?

Dagdier

De mens is van nature een dagdier. Dat betekent dat we het liefst overdag actief zijn en 's nachts slapen. Het slaap-/waakritme wordt geregeld door een biologische klok in onze hersenen. Deze klok 'vertelt' ons wanneer het tijd is om te gaan slapen en wanneer het weer tijd is om wakker te worden. Als we tegen onze biologische klok ingaan door nachtdiensten te draaien of lang door te werken, voelen we ons niet optimaal. Vaak zijn we ook slaperig en moe. Sommige mensen hebben altijd last van slaperigheid overdag omdat zij lijden aan een slaapprobleem.

De Nederlandse vereniging voor Slaap- en Waak Onderzoek (NSWO) heeft kort geleden de resultaten gepubliceerd van een enquête over slaap en werk onder duizend gezonde Nederlanders met een betaalde baan. Werk bleek voor bijna 30 procent van de Nederlanders de oorzaak dat men regelmatig wakker ligt. 16 procent zegt te weinig te kunnen slapen door het werk en 3,5 procent geeft toe door de slaperigheid fouten of ongelukken te maken op het werk. De ondervraagden vinden een gezonde slaap belangrijk, maar laten toch werk voor gaan en lopen zo een slaapttekort op.

Slaperigheid op de werkvloer

Slaperigheid overdag maakt het moeilijker om te concentreren.

Ook kan vermoeidheid een rol gaan spelen. Het verrichten van eentonig werk, maar ook het aanleren van een nieuwe taak of het uitvoeren van meerdere taken tegelijk kost veel moeite. Door de slaperigheid ben je ook sneller geïrriteerd; een korter lontje dus. Het zal dan ook duidelijk zijn dat een slaapprobleem kan leiden tot functioneringsproblemen op het werk.

Slaperigheid tijdens het werk kan tot grote en soms zelfs desastreuze gevolgen leiden. Een aantal bekende rampen kan toegeschreven worden aan menselijke fouten. Fouten die in de hand zijn gewerkt door slaperigheid.

De nucleaire ramp van Tsjernobyl is daar een voorbeeld van: de avondploeg maakte fouten bij de instelling van een generator van een van kernreactoren waar een proef mee werd uitgevoerd. Als gevolg hiervan raakte de kernreactor oververhit en explodeerde uiteindelijk om half twee in de nacht. Een ander voorbeeld is een vliegcrash in 2010 waarbij 158 mensen het leven verloren. Hun Boeing 737 schoot na de landing op een vliegveld in India door en kwam in een ravijn terecht. Na onderzoek kwam men tot de conclusie dat het ongeluk was veroorzaakt doordat de piloot te slaperig was.

Werkgevers zouden zich ervan bewust moeten zijn dat slaapttekort door het werken op tijden dat hun werknemers eigenlijk zouden moeten slapen, of door (veel) te lang doorwerken, tot fouten kan leiden. Naast échte fouten gaat ook de snelheid van werken achteruit. Werken op 'ongunstige' tijden is in onze tegenwoordige maatschappij een noodzaak, maar de bestaande kennis over slaap maakt het wel mogelijk om negatieve effecten op de werkprestatie zoveel mogelijk te beperken. En zelfs al is men geen beroepschauffeur, het is ook belangrijk dat je na een lange werkdag (of zelfs nacht) veilig met de auto thuiskomt. Onderzoekers stelden vast dat autorijden terwijl men slaperig is, net zo gevaarlijk kan zijn als het rijden met een te hoog alcoholpercentage in het bloed. Dit effect was al zichtbaar na een slaapttekort van twee uur.

De een heeft veel minder moeite met werken op ongunstige tijdstippen dan de ander. Leeftijd speelt daarbij een belangrijke rol, want de biologische klok in onze hersenen kan beter tegen een stootje als we nog jong zijn. De klok begint al te 'verouderen' boven de dertig jaar en boven de vijftig is het werken in ploegendienst meestal te zwaar geworden.

Slaperigheid door slaapproblemen

Slaperigheid en vermoeidheid overdag kunnen ook het gevolg zijn van een slaapprobleem. De meest voorkomende slaapprobleem is slapeloosheid (insomnie): problemen met inslapen, doorslapen of niet uitgerust wakker worden. Zo'n 30 procent van de volwassenen zegt wel eens slecht te slapen. Bij 10 procent wordt de slapeloosheid chronisch. Door de langer durende slapeloosheid ga je je zorgen maken, je gaat met tegenzin naar bed en blijft 's morgens langer in bed liggen om nog wat slaap 'in te halen'. Al gauw ontstaat er een vicieuze cirkel waar het zonder hulp moeilijk is om er weer uit te komen.

Bedrijfsartsen weten niet altijd op een goede manier om te gaan met slaapklaarten. Helaas wordt door een arts nog maar al te vaak een slaapmiddel voorgeschreven, hoewel bekend is dat een slaapmiddel op de lange termijn niets oplost. Bij langer gebruik zal de werking van het middel afnemen en kan verslaving optreden.

Cognitieve gedragstherapie

Een gedragsmatige slaapprobleem werkt bij chronische slapeloosheid beter dan slaapproblemen. Talloze studies, gepubliceerd in gezaghebbende wetenschappelijke tijdschriften, hebben dit al aangetoond.

Er bestaan vele gedragsmatige technieken die allemaal in meer of mindere mate een positief effect hebben op de slapeloosheid. Voorbeelden daarvan zijn ontspanningstechnieken en het aanleren van een goede slaaphygiëne. Kruisverenigingen bieden bijvoorbeeld dergelijke slaapcursussen aan. Lichte gevallen van insomnie kunnen zeker baat hebben bij ontspanningstechnieken, maar in de meeste gevallen is er meer nodig.

Een cognitieve gedragstherapie gericht op insomnie zal dan veel effectiever zijn. Een dergelijke therapie wordt op internet aangeboden met een persoonlijke begeleiding door een psycholoog met kennis van slaapproblemen. Wachtlijsten zijn er niet. De slaaptherapie wordt in sommige klinieken ook face-to-face aangeboden, maar de wachtlijsten zijn meestal lang.

Slaapapneu

Een ander slaapprobleem, dat relatief vaker voor komt bij beroepschauffeurs is de slaapapneu. Bij slaapapneu treden er tijdens de slaap veelvuldig ademstops of apneus op. Het obstructief slaapapneu syndroom (OSAS) is de bekendste vorm van slaapapneu. Door de ademstops wordt de slaap vaak ernstig verstoord. Slaperigheid en vermoeidheid overdag zijn het gevolg.

Bij slaapapneu is het, net als bij andere slaapstoornissen, belangrijk dat de symptomen in een vroeg stadium worden ontdekt. Bij onregelmatige werktijden en een zittend beroep is er kans op gewichtstoename. Beide aspecten kunnen de kans op slaapapneu of slapeloosheid vergroten.

Presenteïsme

Mensen met een slaapprobleem gaan hiermee niet zo gauw naar de bedrijfsarts. Vaak heeft men ook niet door dat de problemen op het werk te maken hebben met hun slaap. De werknemer gaat gewoon naar zijn werk en is dan wel fysiek aanwezig, maar niet in staat optimaal te presteren; het zogenaamde presenteïsme. Na verloop van tijd meldt de werknemer zich ziek. Pas als dit geruime tijd aan de gang is, volgt vaak pas de stap naar de bedrijfsarts.

Er zijn tegenwoordig simpele hulpmiddelen beschikbaar om slaapproblemen te herkennen, zoals het maken van een slaaprofiel op internet (b.v. www.slaapregister.nl, www.gratisslaaptest.nl).

Een slaaprofiel geeft inzicht in het eigen slaappatroon en mogelijke slaapproblemen. Samen met de bedrijfsarts kan er dan in een vroeg stadium voor gezorgd worden dat de werknemer goed kan blijven functioneren.

Signaleren en aanpak

Is iemand geregeld traag met antwoorden, zit hij in vergaderingen af en toe met de ogen dicht of reageert vaak geprikkeld op opmerkingen, dan is de kans groot dat er sprake is van een slaapttekort. Het gaat daarbij natuurlijk niet om een enkel incident als gevolg van een uitgelopen feestje in het weekend, maar om structurele slaperigheid.

Wat kan een werkgever doen om slaaptkort in samenhang met werktijden te voorkomen? Het is niet altijd te voorkomen dat er langer of op ongunstige tijdstippen gewerkt moet worden. Regelgeving met betrekking tot arbeids- en rusttijden staan beschreven in de Arbeidstijdenwet en het Arbeidstijdenbesluit. Daarbuiten kunnen aanvullende maatregelen ervoor zorgen dat nadelige gevolgen voor de individuele werknemer zoveel mogelijk beperkt blijven. Denk daarbij bijvoorbeeld aan:

- Geven van goede informatie over biologische ritmen, goede aanpassingen van slaap- en eetgedrag en leefstijl bij werken op ongunstige tijden.
- Het gebruik van goede verlichting en eventueel lichttherapie om te zorgen voor een betere aanpassing aan afwijkende werktijden.
- Het instellen van frequentere korte pauzes, zeker ook bij lange werktijden, om de alertheid op peil te houden.
- Het bieden van mogelijkheden om in de pauzes ergens anders te gaan zitten.
- Bij werk in een productlijn is afwisseling van werk nuttig.

Is er sprake van een slaapprobleem, dan is andere actie geboden. In een samenwerking tussen huisarts en bedrijfsarts dient uitgezocht te worden om welk slaapprobleem het zou kunnen gaan. Is er mogelijk sprake van slaapapneu, dan is verwijzing naar een ziekenhuis nodig waar dit vastgesteld kan worden. Daar kan dan een adequate behandeling worden voorgesteld. In het geval van insomnie, is het verstandig om de werknemer te wijzen op de mogelijkheden om een cognitieve gedragstherapie voor insomnie te volgen.

*Winni Hofman is GZ-psycholoog en oprichter van Somnio internet therapie voor insomnie, www.somnio.eu. Tevens is zij als universitair docent werkzaam binnen de slaaponderzoek groep van de Universiteit van Amsterdam.
E-mail w.hofman@somnio.nl*