

Slaaptekort maakt dronken



Slaaptekort leidt tot een soort dronkenschap. Niet de beste conditie om goed werk af te leveren. Bedrijven zouden daarom een slaapbeleid moeten ontwikkelen.

TEKST ANNEGREET VAN BERGEN | BEELD MARJA BROUWER

Wat heeft 'de Accountant' met slaap te maken? Is slaap niet iets voor een blad voor opvoeders, of een vrouwenblad? Dat is gezichtsbedrog. Slaaptekort kost geld. Het is gevaarlijk. En het leidt tot ongelukken. Niet alleen op de weg - in de Verenigde Staten is pakweg een vijfde van alle verkeersongelukken het gevolg van slaaptekort. Ook op kantoor leidt slaaptekort tot nodeloze fouten of slecht werk. Daarom moeten bedrijven volgens Charles Czeisler, slaapexpert van de Harvard Medical School, een slaapbeleid voeren. Ook Nederlands onderzoek, bijvoorbeeld dat van neurobioloog Peter Meerlo van de Rijksuniversiteit Groningen, legt het gevaar van slaaptekort bloot. Meerlo maakt aannemelijk dat langdurig slaaptekort leidt tot depressies. Bijslapen in het weekeind, een niet ongebruikelijke 'remedie', helpt volgens hem niet. Voor een gezond leven is zes uur slaap het echte minimum. Maar verreweg de meeste mensen hebben zeven tot acht uur nodig.

MACHOGEWOONTEN

Het gerenommeerde Amerikaanse managementblad *Harvard Business Review* (HBR) besteedde in oktober 2006

ruimschoots aandacht aan de gevaren van slaaptekort. Daar verzet Czeisler zich tegen de wereldwijde trend om steeds minder te slapen: "Het verbaast me dat het maken van korte nachten binnen de wereld van het werk, en sowieso in onze cultuur, op een voetstuk wordt geplaatst. Dat is net zo stom als vroeger, toen we mensen bewonderden die anderen onder tafel konden drinken."

Czeisler maakt niet voor niets de vergelijking met drankmisbruik. Stoerheid is bij beide machogewoonten troef. Daarnaast zijn de gevolgen voor denkvermogen en gedrag fysiologisch vergelijkbaar. 24 uur achter elkaar helemaal niet slapen, of een week lang slechts vier tot vijf uur per nacht, heeft hetzelfde effect als een alcoholpromillage van één (in Nederland is het in het verkeer wettelijk toegestane promillage 0,5).

Czeisler: "Net als mensen die dronken zijn, hebben degenen met een slaaptekort niet in de gaten hoe slecht ze functioneren. Ze denken zelf dat ze alles nog kunnen."

COGNITIEVE FUNCTIES

Belangrijk is dat slaaptekort dom maakt. Deftiger gezegd: slaaptekort tast de cognitieve functies aan. Dan hebben we het

over aandacht, concentratie, combinatievermogen, beoordeling, planning, cijfermatig inzicht - allemaal zaken die moderne hoofdarbeiders (en accountants helemaal) nodig hebben om goed te kunnen functioneren. Slaaptekort heeft

Kortslapers: accountants op vierde plaats

De Engelse budgethotelketen *Travelodge* onderzocht onlangs de nachtrust van Britten. Liefst 75 procent slaapt - 'deels door de kredietcrisis' - minder dan acht uur. In de top 10 van korte slapers (gemiddelde nachtrust) staan accountants op een gedeelde vierde plaats:

1. Makelaars (5 uur, 50 minuten)
2. Chauffeurs (6 uur, 16 minuten)
3. Bankiers (6 uur, 23 minuten)
4. Aannemers, projectontwikkelaars (6 uur, 24 minuten)
5. Accountants (idem)
6. IT-ers (6 uur, 30 minuten)
7. Vrijwilligers (6 uur, 31 minuten)
8. Advocaten (6 uur, 32 minuten)
9. Ontwerpers van software (6 uur, 34 minuten)
10. Medewerkers call centers (idem)

Nachtvluchten moeten zoveel mogelijk worden voorkomen.



op al deze functies een negatieve invloed. Daarnaast is er het risico van domweg even in slaap vallen. Vaak maar voor een paar seconden. Maar toch. Als je op dat moment in een auto zit, is dat net lang genoeg om de macht over het stuur te verliezen.

Een ander probleem is dat onze hersens vlak na het wakker worden nog niet op volle toeren draaien. Ze hebben een opstartfase nodig om goed op gang te komen. Belangrijke beslissingen moet je nooit nemen als je net uit bed komt. Thuis gebeurt dat niet. Maar na een intercontinentale vlucht wordt menig zakelijke reiziger - volgens zijn biologische klok - midden in de nacht door een stewardess gewekt en moet hij onmiddellijk aan de slag omdat op de plaats van bestemming de nieuwe dag al is aangebroken.

IDIOOT LANGE DAGEN

Omdat slecht functionerende mensen slecht zijn voor 'de business', moeten bedrijven 'slaapvoorschriften' geven, vindt Czeisler. Overdreven? Bedrijven verbieden werknemers ook om te roken of te drinken op de werkplek. Waarom dan geen maatregelen nemen om het

minstens even ongezonde en gevaarlijke slaapttekort te voorkomen?

Czeisler vindt dat bedrijven niet mogen verlangen dat hun medewerkers idioot lange dagen maken. Twaalf uur achter elkaar is volgens hem het maximum, in noodgevallen een doodenkele keer zestien uur. Maar dan geen dagen achter elkaar. Want elf achtereenvolgende uren herstell-tijd per etmaal is essentieel.

NACHTVLUCHTEN

Daarnaast moeten nachtvluchten zoveel mogelijk worden voorkomen. Slaan medewerkers bij het passeren van tijdzones toch een nacht over, dan moeten ze niet meteen aan het werk hoeven. Bij aankomst zelf meteen achter het stuur kruipen, is uiteraard uit den boze. Laat ze een taxi of het openbaar vervoer nemen. Ook zouden bedrijven cursussen moeten geven over het belang van een goede nachtrust, waardoor medewerkers gaan inzien hoe dom het is op hun slaap te beknipten. Volgens Czeisler is tijdnoed geen excuus om te weinig te slapen: "Het is een denkfout dat je tijd spaart en productiever wordt door minder te slapen. In feite verminder je juist je productiviteit."

Wel in bed, niet slapen

Wat moet je doen als schaapjes tellen niet helpt?

- Schrijf voordat je in bed stapt op wat je zorgen baart, zo houd je het overzicht.
- Ga altijd op dezelfde tijd naar bed. Je biologische klok erop instellen dat je wilt slapen.
- Eet niet meer na 19.00 uur. Je lichaam is dan te druk bezig met voedsel verteren en gunt je geen (nacht)rust.
- Wees matig met alcohol. Te veel alcohol zorgt voor onrust.

In 'Slaap Lekker' van Lynda Brown (Uitgeverij Thema) staan meer tips om slapeloosheid te lijf te gaan. Zie verder ook de boeken en ontspannings-cd's van Chris Idzikowski.

Wie uitgeslapen is, suft niet weg tijdens een bijeenkomst en kan zich gedurende lange tijd concentreren en al zijn kennis en kunde gebruiken om zaken tot een goed einde te brengen. Wie te weinig slaapt, doet zichzelf, de klant en zijn baas te kort, stelt Czeisler. "Gelukkig realiseren steeds meer managers zich dat slaapttekort voor de prestaties van hun medewerkers even desastreus is als drankgebruik." □