

Ministerie van Verkeer en Waterstaat



BGZ WEGVERVOER

EVEN WEG? NIET ONDERWEG!



Voorwoord

Vermoeidheid is geen eenvoudig onderwerp. Er zijn vele factoren die een rol spelen bij het ontstaan van vermoeidheid. Ze beïnvloeden elkaar en kunnen per persoon ook verschillend uitwerken.

Duidelijk is dat onvoldoende slaap van goede kwaliteit grote invloed heeft op uw functioneren. U wordt minder alert en maakt meer fouten. In het verkeer kan dat rampzalige gevolgen hebben. Maar ook uw gezondheid kan verslechteren door vermoeidheid.

Goed uitgerust werkt beter! U voelt zich beter, u presteert beter en u geniet meer van het rijden.

Deze brochure biedt u de helpende hand met tips en achtergrondinformatie over:

- Slaap en vermoeidheid
- Werking van slaap
- De biologische klok
- Slaapttekort
- Omgeving en slapen
- Gezonde voeding
- Beweging en conditie
- Slaapstoornissen
- Samen onderweg

Deze brochure is ontstaan in samenwerking tussen het ministerie van Verkeer & Waterstaat en BGZ Wegvervoer. Gegevens en tips uit diverse Nederlandse onderzoeken en buitenlandse publicaties zijn in de teksten verwerkt.

Voor meer exemplaren kunt u terecht bij:

*Ministerie van Verkeer & Waterstaat, tel. (070) 351 15 24
BGZ Wegvervoer, tel. 0900 – 4636 249
(voor het beroepsgoederenvervoer)*

Tevens is de brochure te downloaden vanaf www.verkeerenwaterstaat.nl

Vermoeidheid, een potentiële brokkenmaker in het verkeer

Bij 10 tot 20 procent van de verkeersongevallen in ons land, waar vrachtwagens bij betrokken zijn, speelt vermoeidheid van de chauffeur een rol. Omgerekend gaat het jaarlijks om tenminste 18 verkeersdoden en 120 ziekenhuisgewonden.

Bijna de helft van de vrachtwagenchauffeurs zegt wel eens een keer tijdens zijn loopbaan bijna achter het stuur in slaap gevallen te zijn. Een deel daarvan zegt dat dit ook daadwerkelijk gebeurd is. Vermoeidheid wordt veroorzaakt door een groot aantal factoren die per persoon verschillend uitwerken. De gevolgen van zware (verkeers)ongevallen zijn voor iedereen enorm. Persoonlijk leed bij de direct betrokkenen en economische schade voor de bedrijven en de maatschappij. Stilstaan bij de gevolgen en werken aan het terugdringen van vermoeidheid begint met kennis. Deze brochure helpt u daarbij.

Voortdurend alert reageren

Als vrachtwagenchauffeur bent u voortdurend in beweging, ook al zit u een groot deel van de dag achter het stuur. Het rijden over onze drukke wegen en in volle steden vraagt om voortdurend alert reageren. Dat kost veel energie.

Maar ook lange en onregelmatige werktijden, 's nachts en in het weekend werken, de fysieke inspanning en het "keurslijf" van een planning



maken uw werk afmattend. Vermoeidheid kan ook ontstaan door slaapttekort omdat u onrustig slaapt door stress op het werk, te weinig tijd neemt om te eten, (te)veel alcohol drinkt, door een drukke gezinssituatie, financiële schulden of andere problemen. Gaat u aan het werk met een slaapttekort dan slaat vermoeidheid later op de dag zeker toe. U kunt dan eigenlijk niet meer optimaal en veilig werken.

Natuurlijke herstelbehoefte

U bent niet de enige, die worstelt met vermoeidheid. In onze Westerse samenleving worden steeds meer eisen aan ons gesteld – zowel in het werk als daarbuiten. We moeten steeds langer actief zijn, ook op tijden waarin we vroeger konden uitrusten.

Voor de komst van de elektrische verlichting sliep men zo'n 9,5 uur per nacht. Inmiddels is dat fors gedaald. Acht uur ongestoord slapen is vaak een luxe geworden. Het tempo van ons bestaan houdt te weinig rekening met de natuurlijke herstelbehoefte van ons lichaam. Steeds meer mensen werken in avond- en ploegendiensten, winkels blijven langer open en de bevoorrading moet in de zeer vroege ochtend of late avond plaatsvinden.

Wereldwijd werkt in de geïndustrialiseerde landen ongeveer één op de vijf werknemers in avond- of nachtdiensten. Maar ook thuis is rust vaak ver te zoeken en moet er in de avonduren en weekenden van alles gebeuren. Het resultaat: een “24-uurs-maatschappij”, waar vermoeid zijn meer regel dan uitzondering is.

Slaapproblemen komen vaak voor

Na hoesten zijn “slaapklachten” de meest voorkomende klachten, waarmee Nederlanders naar hun huisarts gaan. Zo'n 1,5 miljoen keer per jaar. Eén op de twee Nederlanders heeft wel eens last van slaapproblemen. Dat wil overigens niet zeggen dat men daardoor vermoeidheid ook altijd herkent. Vaak wordt gedacht dat men de situatie wel in de hand heeft en er goed mee om kan gaan.



Test uw kennis eens met de onderstaande uitspraken

- Ik heb het altijd door als ik in slaap dreig te vallen. *Juist of onjuist?*
- Ik ben een ervaren rijder, dus maakt het niet uit of ik slaperig ben. *Juist of onjuist?*
- Oudere mensen hebben minder slaap nodig. *Juist of onjuist?*
- Jongere mensen hebben minder slaap nodig. *Juist of onjuist?*
- Cafeïne (o.a. in koffie) voorkomt slaperigheid bij het rijden. *Juist of onjuist?*
- Een drankje of “nachtmutsje” helpt om de slaap te vatten. *Juist of onjuist?*

Goed ingeschat?

Als u dacht dat een of meerdere uitspraken juist was, dan heeft u dat mis. Elke uitspraak is onjuist. Een verkeerde inschatting rond slaap en vermoeidheid kan verstrekken gevolgen hebben. Gezondheidsproblemen, prikkelbaarheid, slechter functioneren op uw werk of in het

“Een verkeerde inschatting rond slaap en vermoeidheid kan verstrekken gevolgen hebben.”

ergste geval betrokken raken bij een ernstig ongeval, met alle gevolgen van dien.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Het tempo van ons bestaan zal niet afnemen, maar eerder zelfs toenemen. Alert kunnen

reageren en vermoeidheid het hoofd bieden worden steeds belangrijker. Deze brochure biedt u steun bij het bewuster om leren gaan met de uitdagingen in het leven van een vrachtwagenchauffeur. Deel de informatie met uw familie en vrienden. En kies suggesties die het beste bij uw werk- en leefomstandigheden passen.

Samen kunt u die veranderingen doorvoeren die leiden tot een gezondere leefstijl, zowel op het werk als daarbuiten.





TIP 1

Stem uw slaap af op de hoeveelheid die u nodig heeft

De slaapduur waarbij iemand zich alert voelt en goed kan presteren is voor iedereen verschillend. Weet u hoeveel slaap u werkelijk nodig heeft, dan kunt u zich gezonde slaapgewoonten aanwennen!

Gemiddeld acht uur

De meeste mensen hebben 7 tot 9 uur slaap nodig. Veel mensen functioneren het beste met een ononder-

broken “kernslaap” van minstens 4 tot 5 uur per etmaal. Gedurende dat etmaal moeten daar dan nog wel 3 aaneengesloten slaapuren bij

komen. Eén op de honderd mensen redt het met 4½ uur per nacht, terwijl ook één op honderd 10½ uur slaap nodig heeft.

Individuele verschillen

Sommige mensen zijn “vroeges vogels” of ochtendmensen. Anderen zijn “nachtuielen” of avondmensen.

Ochtendmensen zijn over het algemeen de slechtste kandidaten voor een ploegdienst of onregelmatige werktijden. Zij hebben meer moeite om zich aan te passen aan extreme veranderingen in slaaptijden dan avondmensen. Er is ook verschil tussen lichte slapers en vaste slapers. De eersten worden bij het geringste geluid al wakker terwijl vaste slapers door een aardbeving heen kunnen slapen.

“Eén op de honderd mensen redt het met 4½ uur per nacht, terwijl ook één op honderd 10½ uur slaap nodig heeft. De meeste mensen hebben gemiddeld 8 uur slaap nodig.”

Slapen en ouder worden

Naarmate we ouder worden verandert ons slaapritme. Rond de vijftig wordt men 's nachts vaker wakker en heeft men vaak meer moeite om weer in te slapen. De hoeveelheid diepe slaap neemt af. Een avondmens merkt misschien dat hij steeds

meer een ochtendmens wordt. Een ouder iemand, die op onregelmatige tijden werkt, kost het vaak meer moeite om te herstellen dan iemand die jonger is. Boven de zestig slaapt men vaak minder diep, wordt men 's avonds eerder slaperig, 's morgens

eerder wakker en doet wellicht vaker een dutje. Ouderen hebben echter nog steeds evenveel slaap nodig als jong volwassenen (gemiddeld acht uur) maar het vermogen om kwalitatief goed te slapen neemt af.

Hoeveel slaap heeft u nodig?

- Bent u een ochtend- of avondmens?
- Acht uur (nacht-)rust is een gemiddelde. Hoeveel uren slaap heeft u echt nodig om alert te reageren en goed te functioneren?
- Ons slaapvermogen verandert met de leeftijd. Is uw slaapgedrag veranderd in de afgelopen jaren?
- Dutjes kunnen te weinig slaap of slaap van slechte kwaliteit grotendeels compenseren. Wist u dat een dutje het beste werkt als u er één doet voordat u een slaaptkort heeft?



Twee slaapstadia

Tijdens de slaap maken onze hersenen overuren. In de loop van de nacht wisselen we af tussen twee soorten slaap:

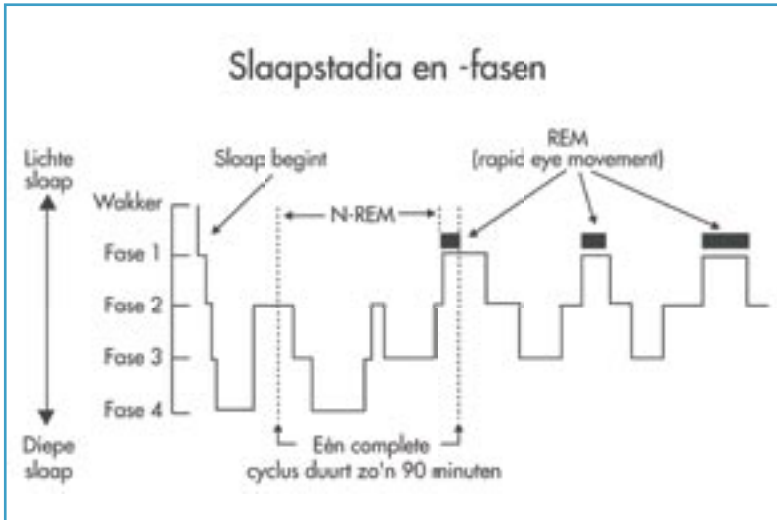
N-REM (niet snelle oogbeweging) en REM (snelle oogbeweging) slaap. Tijdens de slaap zijn onze hersenen zo naar binnen gericht dat we, ook als iemand onze oogleden optilt,

niets kunnen zien. Per nacht doorlopen we vier tot zes complete slaapcycli van zo'n 90 minuten, waarbinnen

N-REM-slaap en REM-slaap elkaar opvolgen. In het begin is er meer tijd voor N-REM slaap en later in de nacht worden de periodes van REM slaap langer.

“De hoeveelheid diepe slaap heeft het grootste effect op ons gevoel van uitgerust zijn.”

De N-REM slaap bestaat uit vier fasen waarin de slaap steeds dieper wordt: tijdens de eerste twee fasen is er sprake van lichte slaap. Mensen die slecht slapen blijven vaak te lang in deze fasen van de slaap hangen. Tijdens de laatste twee



fasen is er sprake van diepe slaap. Het is dan vaak moeilijk om wakker te worden. Als we gewekt worden uit zo'n diepe slaap dan voelen we ons zo'n 10 tot 15 minuten slaapdronken. Tijdens zo'n diepe slaap kunnen verschijnselen optreden als slaapwandelen, bedplassen, nachtelijke angsten en praten in de slaap. De hoeveelheid diepe slaap heeft het grootste effect op ons gevoel van uitgerust zijn. Onze hersenen passen de hoeveelheid diepe slaap steeds aan. Bij te weinig (diepe) slaap wordt in een volgende lange slaaperiode de hoeveelheid diepe slaap uitgebreid.

Tijdens de lichte N-REM slaap treedt steeds een periode van REM slaap op. Het grootste deel van deze periode dromen we. Onze hersenen worden dan even superactief en onze ogen bewegen. Maar het lichaam lijkt verder verlamd en armen en benen kunnen we niet bewegen. Deze tijdelijke "verlamming" beschermt ons – en onze bedpartner – tegen plotselinge lichamelijke activiteit tijdens het dromen.

Even weg? Niet onderweg!

TIP 2

Plan uw maaltijden, rustpauzes en slaap en houd rekening met uw biologische klok

De meeste mensen zijn minder alert tussen 1 en 5 uur 's nachts en tussen 1 en 4 uur 's middags. Plan tijdens zo'n "dip" zo mogelijk uw maaltijden en rustpauzes!

Elke beroepschauffeur weet dat een goede planning essentieel is. Een noodzakelijk onderdeel van zo'n planning is ook tijdig zorgen voor voldoende eet- en rustpauzes. Slaaponderzoekers hebben ontdekt dat elk lichaam z'n eigen inwendig tijdschema, een "biologische klok", heeft. Uw biologische klok vertelt uw lichaam wanneer u moet slapen en wanneer wakker te worden.

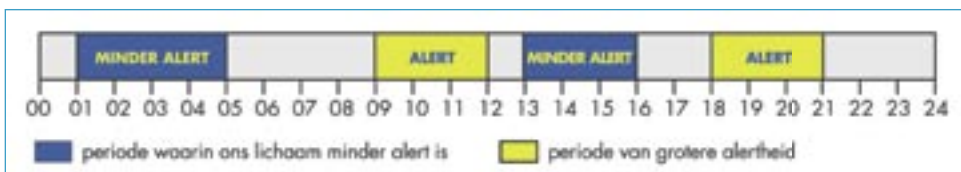
Slaperig of juist alert?

Uw biologische klok "bepaalt" wanneer u meer alert bent of juist behoefte aan slaap heeft. De perioden van grotere alertheid zijn van negen tot twaalf uur 's ochtends en van zes tot negen uur 's avonds. Gedurende deze uren kunnen de meeste mensen moeilijk in slaap vallen. De kritische

perioden waarin ons lichaam om slaap vraagt, zijn van één tot vijf uur 's nachts en van één uur en vier uur 's middags. Tijdens zo'n dip is ons lichaam het minst alert. Het risico op het betrokken raken bij een ongeval neemt dan toe. Het ritme van uw biologische klok kennen en daar naar luisteren helpt ongelukken te voorkomen.

De invloed van nachtdiensten

's Nachts werken is voor veel mensen zwaar. De biologische klok en omgevingsignalen geven aan dat het tijd is om te slapen, maar het werk vereist alertheid. Ook al is men uitgerust, als men werkt op tijden dat het biologisch ritme een "dip" heeft worden veel mensen toch slaperig. De omstandigheden op de weg en in





de cabine kunnen dit effect versterken, waardoor men letterlijk moet vechten tegen de slaap. Mensen die slaperig zijn, vinden het moeilijk om helder te denken, zich te concentreren en snel te reageren op plotselinge omstandigheden. Zij beseffen zelf vaak niet hóe slecht zij presteren.

Mogelijke gevolgen zijn: gezondheidsklachten, slechte werkprestaties en kostbare, soms fatale, fouten. Veel (verkeers)ongevallen vinden plaats in perioden dat ons lichaam het minst alert is. Het zou beter zijn om daar bij het samenstellen van dienstroosters rekening mee te houden.

Houd rekening met uw biologische klok

- Er zijn twee natuurlijke slaaperioden: van één tot vijf uur 's morgens en één tot vier uur 's middags.
- U bent het meest alert tussen negen en twaalf uur in de ochtend en tussen zes en negen uur 's avonds.
- Licht en donker, maaltijden, temperatuur en de activiteiten van andere mensen beïnvloeden de werking van uw biologische klok.
- Nachtdiensten of onregelmatige diensten verstoren uw interne ritme.
- Laat uw slaaptijden op werkdagen en vrije dagen niet te veel verschillen. Uw lichaam past zich dan makkelijker aan en u begint minder vermoeid.



Naar zomertijd

Nog iets meer over de biologische klok!

Wisseling van licht en donker, extreme temperaturen, seizoensinvloeden en activiteiten om ons heen kunnen onze biologische klok ontregelen. Mensen, die wel eens een verre vliegreis hebben gemaakt, kennen het gevoel van een “jet-lag”. Door het tijdsverschil kan het zijn dat u overdag slaperig bent terwijl u ’s nachts juist klaar wakker bent. Een soortgelijk (minder sterk) effect treedt op bij de jaarlijkse aanpassing aan de zomer- en wintertijd. Vooral de klok een uur vooruitzetten en dus een uur

“verliezen” kost ons lichaam veel moeite. Sommige mensen hebben er wel een week last van, voordat hun interne klok weer in de pas loopt. Een verstoord slaap-en-waak-ritme kan tijdens het rijden grote invloed hebben op uw alertheid.

En op vrije dagen?

Veel nachtwerkers doen op vrije dagen het slechtste wat zij kunnen doen voor hun slaapritme: zij vallen terug op “normale” slaapuren. Dit verstoort echter pogingen van het

lichaam om nieuwe ritmen te ontwikkelen en in stand te houden. Het lichaam moet zich zo steeds weer aanpassen aan het begin van een nieuwe werkperiode. Maar ook chauffeurs die gewoon overdag werken, maken zich hieraan schuldig. Zij kiezen er voor om bijvoorbeeld in het weekend lekker uit te slapen. De slaapcyclus kan in het weekend daardoor wel eens vier uur verschoven worden door bijvoorbeeld pas om tien uur 's ochtends op te staan in plaats van om zes uur. Maandagochtend weer terug naar het oude

ritme is dan een flinke opgave voor het lichaam.

Bijstellen van de klok mogelijk?

Mensen kunnen hun biologische klok aanpassen maar het lichaam heeft daar wel enige tijd voor nodig. Kleine verschuivingen gaan nog wel, maar grote verstoringen kosten meer tijd en inspanning. Maar er zijn ook individuele verschillen. Avondmensen passen zich beter aan dan “vroeg vogels” en jonge mensen zijn vaak meer flexibel dan ouderen.



Naar wintertijd

TIP 3

Neem direct actie als u slaperig wordt

Tijdens het rijden kan men in een “microslaap” raken. Dit is een soort hypnose (automatische piloot), waarin iemand zo’n vier tot tien seconden weg raakt. **Neem direct actie en stop om even te rusten.**

Uit onderzoeken blijkt dat ongeveer één op de twee chauffeurs door vermoeidheid wel eens bijna achter het stuur in slaap is gevallen. En één op de vijf zegt ook daadwerkelijk wel eens achter het stuur in slaap gevallen te zijn.

Automatische piloot

Als u in een microslaap raakt, beseft u eigenlijk niet dat u slaapt. U reageert niet op gebeurtenissen om u heen en als u weer wakker wordt, herinnert u zich niet dat u secondenlang op de “automatische piloot” heeft gereden. De belangrijkste remedie tegen slaperigheid is stoppen om even uit te rusten. U kunt die tijd benutten om wat te eten, een wandeling te maken of een dutje te doen.

Soorten van slaperigheid

Er wordt door onderzoekers onderscheid gemaakt tussen subjectieve (gevoels)slaperigheid en lichamelijke slaperigheid. Bij subjectieve slaperigheid gaat het meer om het gevoel van slaperig zijn. Dit is te beïnvloeden door een kopje koffie te drinken,

het saaie boek weg te leggen en bijvoorbeeld naar een spannende film te gaan kijken. Het lijkt dan alsof we weer wakker(der) worden.

Bij lichamelijke slaperigheid gaat het om een fysieke toestand. Net zoals eten en drinken honger en dorst bevredigt, is er maar één oplossing voor dit soort slaperigheid: slapen. Ontzegt u uzelf slaap als uw lichaam eigenlijk slaap nodig heeft, dan kan dat een tijdje goed gaan maar uiteindelijk komt de slaperigheid onverbiddelijk terug. Honger en dorst worden zelden zolang genegeerd dat iemand zichzelf schade berokkent. Bij slaapttekort is dat anders. Bij een te groot slaapttekort stopt het lichaam met functioneren of u wilt of niet. U valt gewoon in slaap. Ook in gevaarlijke situaties zoals achter het stuur in een vrachtwagen.

Wel signalen... toch doorrijden

Een opmerkelijk fenomeen is dat mensen gewoon doorrijden, ook al voelen ze zich slaperig en krijgen ze allerlei signalen dat het eigenlijk niet meer kan.



Een korte rustpauze, een dutje, even de benen strekken en u kunt er weer tegen aan!

Ook beroepschauffeurs kunnen zelf heel goed constateren dat ze vermoeid zijn. Dat ze desondanks vaak toch doorrijden, betekent in ieder geval dat ze de relatie tussen vermoeidheid en (hun eigen) veiligheid

onvoldoende leggen. Zij zien de gevaren van vermoeidheid vaker als een probleem van collega-chauffeurs, dan één waar zij zelf mee te maken hebben of iets aan kunnen doen.

Waarschuwingssignalen van slaperigheid!

- Geeuwen en/of frequent met de ogen knipperen en knikkebollen.
- U bent zich niet bewust van wat er de laatste vijf minuten is gebeurd.
- U rijdt af en toe over de ribbelmarkering langs de rijbaan.
- U gaat steeds langzamer of met onregelmatige snelheid rijden.
- U ziet verkeersborden over het hoofd of mist net die afslag...



Nog iets meer over vermoeidheid!

In onderzoek wordt verschil gemaakt tussen chronische en acute vermoeidheid. Bij chronische vermoeidheid is er sprake van minder handelingsbekwaamheid (vaardigheden nemen af) en minder handelingsbereidheid (minder motivatie, slechtere stemming en geprikkeld zijn).

Aspecten die samenhangen met het ontstaan van chronische vermoeidheid, zijn onder andere: druk van het werk op het privé-leven en omgekeerd, een drukke thuissituatie

(kinderen, veel sociale activiteiten, etc.), ongezonde leefstijl, beperkte ontplooiings-/en inspraakmogelijkheden op het werk, medicijngebruik en – last but not least – slaapproblemen.

Aspecten die samenhangen met het ontstaan van acute vermoeidheid, zijn onder andere langer werken dan wettelijk toegestaan, overmatig alcoholgebruik, gezondheidsproblemen, klimaat in de cabine, onzekerheid rond een vaste aanstelling van een baan en tijdens het rijden met andere dingen bezig zijn.

P.S. Draag 's winters warme kleding. U kunt de verwarming dan laag houden en een raampje open-draaien voor frisse lucht. Realiseer u wel dat frisse lucht niet uw slaapbehoefte verdrijft maar slechts (even) voorkomt dat u acuut in slaap valt.

Een dutje kan helpen

Tijdens een lange rit stoppen en een dutje doen is de veiligste en meest effectieve manier om acute vermoeidheid te bestrijden. Helaas doet maar twintig procent van de chauffeurs dat, terwijl ook maar een kleine twintig procent tijdens zo'n tussenstop actief beweegt. Tijdens een dutje krijgt u kwalitatief goede slaap. Dit verklaart waarom een "hazeslaapje" zo verkwikkend kan zijn. Dutjes langer dan 45 minuten bestaan veelal uit een (te) diepe slaap waardoor u "slaapdrongen" wakker wordt. Dutten is overigens het meest effectief vóórdát u een slaapttekort heeft opgelopen, bijvoorbeeld vóór een werkperiode waarin een slaapttekort is te voorzien.

Keuzes maken

Vermoeidheid wordt in onze wet niet genoemd als overtreding, laat staan dat we het (h)erkennen als een misdrijf. Het effect van vermoeidheid op

de rijvaardigheid kan echter net zo ingrijpend zijn als het rijden onder invloed. De moeilijkheid is (in tegenstelling tot bij alcohol) dat nog niet goed meetbaar is of iemand te vermoeid is om nog goed te kunnen rijden. Ga daarom in elk geval bij u zelf na of u

niet te vermoeid achter het stuur gaat zitten!

"Het effect van vermoeidheid op de rijvaardigheid kan echter net zo ingrijpend zijn als het rijden onder invloed."



TIP 4

Begin uw werk zonder slaaptekort

Incidenteel slaaptekort door een slechte nachtrust is veelal met een dutje overdag te compenseren. Vrijwel dagelijks kampen met een slaaptekort vraagt om verandering van leefstijl en (slaap-)gewoonten.

Dutjes kunnen een goede en voldoende lange (nacht)rust niet vervangen. Goed uitgeruste mensen zijn minder vaak ziek, hebben een beter functionerend afweersysteem en leven zelfs langer. Bewezen is dat iedereen met voldoende slaap efficiënter en alerter functioneert, dan wanneer men kampt met een slaaptekort.

Slaaptekort beïnvloedt uw functioneren

Met een beperkte hoeveelheid slaap – minstens vier tot vijf uur “kernslaap” achter elkaar – kunnen de meeste mensen nog wel enige tijd functioneren. Echter na meerdere dagen met te weinig slaap gaan uw prestaties achteruit. Laat u het slaaptekort nog verder oplopen dan is dat als het gebruiken van een creditcard zonder geld op uw rekening. Uw “slaapschuld” wordt steeds groter en u reageert steeds minder alert. En dat terwijl risicovolle taken, zoals rijden met een vrachtwagen of omgaan met gevaarlijk gereedschap, juist extra oplettendheid vereisen. Een “kernslaap” van 4 à 5 uur is in risicovolle werksituaties veelal onvoldoende. Zelfs een beperkte

afname – bijvoorbeeld 10% - van uw concentratie en alertheid kan al genoeg zijn om bij een ongeval betrokken te raken.

Hoe snel valt u in slaap?

Slaaptekort is moeilijk te meten. Eén manier is door te kijken hoe lang iemand erover doet om in een stille donkere kamer in slaap te vallen. Iemand die er twintig minuten over doet om in slaap te vallen, heeft een score van 20 en is erg alert. Mensen die binnen vijf minuten in slaap vallen, hebben duidelijk een slaaptekort. De meeste mensen hebben vaak minder tijd nodig om in slaap te vallen dan zij zelf denken. Dat is ook weer een indicatie van slaaptekort. Andere tekenen van slaaptekort zijn: problemen met uw korte termijn geheugen, afnemen van reactiesnelheid, verminderd concentratievermogen en prikkelbaar zijn.

Heeft u een slaaptekort?

Herkent u één of meerdere van bovengenoemde symptomen bij uzelf? Misschien heeft u wel een slaaptekort. Of denkt u dat u niet zoveel slaap nodig heeft en dat er van een slaaptekort echt geen sprake is.



Stel uzelf eens de volgende vragen:

Ja Nee

- Valt u binnen 5 minuten in slaap?
- Voelt u zich slaperig na een uitgebreide maaltijd?
- Valt u voor de TV regelmatig in slaap?
- Kunt u zich moeilijk concentreren?
- Heeft u moeite om achter het stuur uw ogen open te houden?
- Valt u soms in slaap terwijl dat niet de bedoeling was?

“Scoort” u meerdere Ja’s dan kan dat betekenen dat u een slaapttekort heeft. Een goed uitgerust persoon doet er geen 5 maar gemiddeld 10 tot 15 minuten over om in slaap te vallen.

Ook kan zo iemand alleen op bepaalde tijden van de dag een dutje

doen. En tijdens gesprekken, film/tv-kijken of na een uitgebreide maaltijd in slaap vallen, gebeurt niet als men goed is uitgerust. Veel mensen hebben een (chronisch) slaapttekort en denken dat het normaal is dat ze zich steeds slaperig voelen.



TIP 5

Let op omgevingsfactoren en ontwikkel vaste slaapgewoonten

Een hoge temperatuur, veel lawaai en fel licht zijn signalen voor het lichaam om wakker te blijven. Ontbreken die signalen dan wil ons lichaam juist gaan slapen. Maar ook langdurig stil zitten is een signaal voor ons lichaam om in slaap te vallen!

Omstandigheden thuis of onderweg maken het soms onmogelijk om goed en voldoende lang te kunnen slapen. Zonder ononderbroken slaap van gemiddeld zo'n zes uur bent u vaak nog suf, prikkelbaar en functioneert u niet op uw best. Sommige aanpassingen om uw slaapsituatie te verbeteren vereisen aanpassingen in

uw slaapkamer of elders in huis. Maar veranderingen kunnen ook liggen op het vlak van uw leefstijl en slaapgewoonten.

Een goede slaapomgeving

Allerlei omgevingsfactoren zijn signalen om wakker te blijven of te gaan slapen.

Omgevingsfactoren beïnvloeden een goede nachtrust

- **Licht en donker.** Duisternis is één van de belangrijke signalen voor uw lichaam om te gaan slapen. Hang extra dikke (donkere) gordijnen op of draag oogklepjes. Vermijd zo veel mogelijk fel licht als uw nachtdienst 's ochtends eindigt. Ga dan zo snel mogelijk naar bed.
- **Temperatuur.** Een comfortabele slaapt temperatuur ligt tussen 18 en 22 graden. Daarboven slaapt men lichter en wordt meestal vaker wakker. In de zomer of warme gebieden is dat een veel voorkomend slaapprobleem.
- **Geluid.** Isoleer uw slaapkamer om hinderlijk geluid buiten te sluiten. Gebruik eventueel oordopjes en vraag uw huisgenoten om zo min mogelijk lawaai te maken.
- **Slapen onderweg.** Suggesties voor een goede slaapomgeving zijn:
 - Zoek een rustige plek op een (zo mogelijk bewaakte) parkeerplaats.
 - Gebruik in uw cabine donkere gordijntjes, deze absorberen het licht beter.
 - Neem oordoppen, oogklepjes en eventueel een ventilator mee.
 - Ventileer uw slaapcabine voldoende (lucht uw matras na het slapen!).
- **Een vast schema.** Probeer op een vaste tijd te gaan slapen en op te staan. Vaste gewoonten helpen bij het inslapen. Uw gezicht wassen, tanden poetsen, tien minuutjes lezen worden zo "slaapsignalen". Kies gewoonten die u onderweg ook gemakkelijk kunt volhouden.
- **Voorkom "slaapdrempels" zoals piekeren.** Schrijf uw problemen kort op en bewaar ze tot een ander moment. Probeer wat ontspanningsoefeningen te doen en aan iets plezierigers te denken. Valt u moeilijk in slaap, kijk dan geen tv in bed en ga niet lang liggen lezen. Dit zijn verkeerde "slaapsignalen". Valt u binnen 15 minuten niet in slaap dan kunt u beter even iets anders gaan doen. Probeer na een klein half uurtje of u dan wel slaap kunt vatten.
- **Sociale verplichtingen.** Plan uw sociale verplichtingen, zo dat u toch voldoende rust krijgt. Bent u meerdere dagen onderweg dan is het als u weer terug bent vaak niet makkelijk om genoeg tijd voor allerlei zaken te vinden. Probeer uw tijd zo in te delen dat u voldoende tijd kan uittrekken voor uw gezin en uw vrienden.

TIP 6

Gebruik lichte maaltijden en wees voorzichtig met cafeïne

Ongezonde voeding, overmatig gebruik van cafeïne en overgewicht beïnvloeden de kwaliteit van uw slaap. Een evenwichtige voeding met veel koolhydraten en weinig vet leidt tot een diepere en daarmee betere slaap. U raakt dan minder vermoeid en functioneert alerter.

Het tijdstip waarop en wat u eet, hebben invloed op de kwaliteit van uw slaap. Maar ook het hebben van overgewicht, het onregelmatig en te snel eten en bijvoorbeeld medicijngebruik kunnen uw slaap beïnvloeden. Door onvoldoende kwaliteitsslaap raakt u eerder vermoeid en bent u gedurende de dag minder alert.

Voedingsgewoonten van chauffeurs

Onregelmatige werktijden, avond- en nachtdiensten en een te krappe planning kunnen tot gevolg hebben dat er een “versnipperd” eetgedrag ontstaat. Maaltijden worden overgeslagen of er wordt tussendoor een snelle hap naar binnen gewerkt. Diverse onderzoeken wijzen uit dat chauffeurs gemiddeld gezien meer calorieën tot zich nemen dan de aanbevolen hoeveelheden. Dit overschot aan calorieën ontstaat door te veel, te vet- en suikerrijk voedsel en te weinig koolhydraten. Chauffeurs blijken vaker dan gemiddeld aan

voeding gerelateerde klachten te hebben zoals maag- en darmstoornissen en hart- en vaatziekten.

De juiste brandstof

Zorgt u even goed voor uw eigen lichaam als voor uw wagen? Voeding is de brandstof voor uw lichaam. Met een juiste voeding zorgt u er voor dat uw lichaam goed kan functioneren en u alert blijft.

Enkele tips om tot een evenwichtige voeding en eetgewoonten te komen zijn:

- Eet zo veel mogelijk op vaste tijden en gevarieerd.
- Vraag om magere producten en koolhydraat- en vezelrijke producten, zoals brood en aardappelen. Voeg geen extra zout toe.
- Vermijd eten met (te) veel calorieën, zoals vet- en suikerrijke (frisdrank)producten. Van vet voedsel, zoals frites, wordt u sloom.
- Beperk het gebruik van dranken met cafeïne, zoals koffie, energiedranken of cola, als u al alert bent.



- Neem geen alcohol. Het maakt u minder alert en u slaapt er slechter door.
- Wees voorzichtig met medicijnen. Zij kunnen een negatief effect hebben op uw slaap.
- Probeer niet of zo min mogelijk te roken. Sigarettenrook kan versufterend werken.
- En last but not least: maak na een maaltijd een ommetje. Dat is beter voor uw spijsvertering en u wordt daardoor weer alert.

Nog iets meer over voeding en slapen

Zaken die u uit uw slaap houden, zijn onder andere een volle maag,

omdat u te veel heeft gegeten. Maar ook sterk gekruide maaltijden, te koude dranken, snoep, etc., kunnen er voor zorgen dat u minder goed inslaapt.

Ook het gebruik van cafeïne – zoals in koffie, frisdrank of chocolade – kan het inslapen bemoeilijken. Cafeïne begint na 15 tot 30 minuten te werken, terwijl het effect wel 3 tot 4 uur kan aanhouden.

Door alcohol te gebruiken voor het slapen gaan slaapt u misschien gemakkelijker in, maar meestal is de slaap onrustiger en wordt u vaker wakker. Uw slaap is daardoor minder verkwikkend.

TIP 7

Door regelmatig te bewegen voelt u zich fitter en alerter

Door regelmatig aan lichaamsbeweging te doen voelt iedereen zich fitter en meer alert. Tijdens rustpauzes even bewegen (ook al is het maar een omme-tje van tien minuten) werkt verkwikkend.

Sporten helpt om u meer alert te voelen en het verbetert ook de kwaliteit van uw slaap. Mensen die regelmatig sporten, slapen vaak dieper dan mensen die te weinig aan hun conditie doen. Door voldoende lichaamsbeweging verbetert uw conditie en kunt u zich beter aanpassen aan de onregelmatige uren van het chauffeurswerk.

Een zittend beroep

Omdat u een groot deel van uw werktijd zittend doorbrengt, is voldoende bewegen juist heel belangrijk. Door lange en onregelmatige werktijden komen chauffeurs vaak niet toe aan sporten. De vrije tijd in avonduren of weekend wordt meest-

al benut voor familie, vrienden en hobby's en actief sporten schiet er dan bij in. Uit onderzoek blijkt dat chauffeurs vaker dan gemiddeld kampen met overgewicht. Hoofdoorzaak van overgewicht is veelal een verstoorde energiebalans. Men eet te veel en beweegt te weinig.

Alle vormen van bewegen helpen

Bewegen is gezond, dat weten we allemaal. Maar weten we wel precies wat de gevaren zijn van te weinig bewegen? Onlangs zijn allerlei onderzoeken naar het belang van bewegen op een rijtje gezet. De resultaten liegen er niet om. Onvoldoende bewegen verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, botontkalk-



Fietsen

Lopen

Actie momenten

Sporten

Huiselijke klussen



www.flash.nl

king, verschillende vormen van kanker, overgewicht, lage rugklachten en depressie. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (de NNGB) schrijft voor, dat men vijf dagen per week een half uur per dag even goed beweegt. Door ons drukke leven komen wij hier steeds minder vaak aan toe. Maar liefst 54 procent van de Nederlanders voldoet niet aan deze norm. Voor beroepschauffeurs is het door hun onregelmatige en vaak lange werktijden nog eens extra moeilijk om voldoende tijd te vinden om goed te bewegen. Toch hoeft dat geen ramp te zijn. Want ook simpele

alledaagse vormen van beweging helpen al. Een stukje fietsen, klusjes doen in en rond het huis, tuinieren, al deze vormen van beweging dragen bij. Bewegen heeft onder andere ook positieve effecten op uw immuunsysteem, uw spierkracht, uithoudingsvermogen en conditie en het vergroot uw zelfwaardering. Kortom, door regelmatig en voldoende te bewegen bent u fitter en zit u prettiger in uw vel. Het verbetert tevens de kwaliteit van uw slaap. U raakt minder snel vermoeid en functioneert beter op uw werk en in uw privésituatie.

Investeer in een gezondere leefstijl door:

- Minstens drie keer per week dertig minuten aan lichaamsbeweging te doen. Dat kan bijvoorbeeld een stevige wandeling of fietstocht zijn, klussen in huis of tuinieren, etc.
- Tijdens rust- en/of lunchpauzes, tien minuten te wandelen of oefeningen te doen.
- De trap te nemen in plaats van de lift.
- Uw kinderen met de fiets weg te brengen in plaats van met de auto.
- In het weekend te sporten met uw partner en kinderen.

TIP 8

Een slaapstoornis? Maak er werk van!

Een slaaptekort kan ook het gevolg zijn van een slaapstoornis. Probeer te achterhalen of dat bij u het geval kan zijn en maak er dan werk van.

Er zijn allerlei soorten van slaapstoornissen, zoals slapeloosheid, slaapapneu, “rusteloze benen” en narcolepsie.

Slapeloosheid

De meest voorkomende slaapstoornis is slapeloosheid. Veel mensen zijn zich er niet eens van bewust dat ze er aan lijden. Symptomen zijn: moeilijk inslapen, vaak en vroeg wakker worden, langdurig niet kunnen slapen, etc.

Slapeloosheid kan kortdurend zijn. Daarnaast kan chronische slapeloosheid veroorzaakt worden door depressie, angst of stress, spiertrekkingen in de benen, medische problemen of slechte slaapgewoon-

ten. Ongeveer één op de twaalf mensen lijdt aan chronische slapeloosheid.

Tips bij slapeloosheid

- Beperk uw slaap eerst tot zo'n 4 of 5 uren. Vermeerder dan uw slaap steeds met 30 tot 60 minuten tot u een normale slaaperiode van 8 uur hebt bereikt.
- Vermijd slapen/dutten overdag. Uw nachtelijke slaap wordt hierdoor bemoeilijkt.
- Maak uw slaapomgeving “onderweg” meer vertrouwd door bijv. foto's van huis mee te nemen.
- Vermijd zware maaltijden of gekruid voedsel. Neem een bekertje warme melk voor het slapen gaan.

Omgaan met slaapstoornissen

- Slaapt u voldoende, maar voelt u zich toch steeds uitgeput? Probeer te achterhalen of u een slaapstoornis heeft.
- Probeer de genoemde zelfhulp-tips tegen slapeloosheid.
- Gebruikt u slaapmiddelen, doe dat dan alleen op doktersvoorschrift. Als u zonder medicijnen kunt slapen, bent u altijd beter af.



- Piekert u veel, maak dan ruim voor het slapen gaan tijd vrij om uw zorgen op een rijtje te zetten. Schrijf mogelijke oplossingen op.
- Drink zo min mogelijk vanaf twee uur voor het slapen gaan. Moet u 's nachts vaak plassen, ga voordat u naar bed gaat een kwartiertje tot een uur wandelen om uw nieren te stimuleren.
- Draai uw wekker om zodat u er niet naar kunt kijken en daardoor niet steeds afgeleid wordt.
- Neem, als u 's nachts wat wilt eten, iets waarin koolhydraten en weinig vetten zitten, zoals een schaaltje muesli of een ander graanproduct met melk.
- Neem een lauwwarm bad, ontspan u, lees wat of luister naar rustige muziek voor het slapengaan.
- Open uw gordijnen na het wakker worden en probeer zo snel mogelijk naar buiten te gaan.





Slaapapneu

Valt u vaak in slaap in uw vrije tijd, snurkt u en voelt u zich eigenlijk nooit goed uitgerust, zelfs niet na acht of negen uur slaap? Misschien lijdt u aan slaapapneu. Deze ernstige slaapstoornis kan erfelijk zijn. Het komt vooral veel voor bij mannen van middelbare leeftijd met overgewicht. Geschat wordt bij zo'n 2 tot 8 procent van alle mannen.

De stoornis openbaart zich meestal na het dertigste of veertigste levensjaar. Bij slaapapneu stopt de slaper even met ademen en schrikt van benauwdheid wakker. Hij herinnert zich meestal niet – een partner vaak wel – dat hij 's nachts meermalen naar adem snakkend wakker is geworden. Slaapapneu kan gepaard gaan met ernstige gezondheidsproblemen, zoals hartfalen. Omdat veel mensen met slaapapneu zich er niet

van bewust zijn dat ze zo vaak wakker worden, zijn ze vergeten hoe het is om voldoende kwaliteitsslaap te krijgen en goed uitgerust te zijn.

Symptomen zijn o.a. snurken, afgewisseld met perioden van ademnood. Lichtere vormen kenmerken zich door onrustige slaap, persoonlijkheidsveranderingen, hoofdpijn en desoriëntatie bij het opstaan. Lichamelijke kenmerken die samengaan met apneu, zijn onder andere overgewicht, een dikke nek, een kleine kaak, of een scheef neustussenschot. Veel gevallen van slaapapneu kunnen goed behandeld worden.

Rusteloze benen

Zenuwtrekkingen in de benen kunnen zowel uw eigen slaap als die van uw partner verstoren. “Rusteloze benen” worden gekenmerkt door een tintelend, kriebelend of prikkelend

gevoel. Dit kan zowel voorkomen als u wakker bent of tijdens het (in)slapen.

Klachten zijn vaak frequent (bijna) wakker worden. Dit kan leiden tot chronische vermoeidheid zonder dat men het zelf in de gaten heeft. Oorzaken kunnen zijn: ijzergebrek, dialyse, zwangerschap of een neurologische afwijking. Vaak zijn medicijnen voor een goede behandeling noodzakelijk.

Narcolepsie

Deze slaapstoornis komt weinig voor maar kan wel grote problemen veroorzaken. Lijders kunnen plotseling en overal in slaap vallen, zelfs tijdens een gesprek. Zo'n slaaperiode kan een paar seconden, maar soms ook meer

dan dertig minuten duren. Ongeveer één op 2000 mensen lijdt aan narcolepsie. Deze slaapstoornis is niet te genezen, maar de symptomen kunnen in de hand gehouden worden door middel van aanpassingen van de leefstijl en door medicijnen.

"De meeste slaapaandoeningen kunnen behandeld worden en dat levert snel winst op. U bent beter uitgerust, voelt zich minder vermoeid en kan uw werk beter aan."

Behandeling helpt meestal

Heeft u een slaapstoornis, zoek dan in overleg met uw huisarts of bedrijfsarts professionele hulp.

Hulpmogelijkheden zijn de laatste tijd sterk in ontwikkeling. De meeste aandoeningen kunnen behandeld worden en dat levert snel winst op. U bent beter uitgerust, voelt zich minder vermoeid en kan uw werk beter aan. En ook uw omgeving merkt meestal direct dat u minder prikkelbaar bent en weer meer plezier in uw werk heeft.

Tips bij slaapapneu

- Aanpassen van de slaaphouding (hoofd iets hoger leggen m.b.v. twee kussens).
- Verminderen of volledig stoppen met roken, alcoholgebruik, slaaptabletten en andere verdovende middelen. Al deze zaken kunnen slaapapneu verergeren.
- Afvallen. Dit kan effect hebben op het dichtgedrukt worden van de luchtwegen.
- Neem contact op met uw arts. Samen kunt u tot een verantwoorde aanpak komen.

Samen onderweg!

Onze moderne samenleving heeft ons miljarden opgeleverd, maar heeft ook veel gekost op het gebied van gezondheid, natuur en milieu. Gelukkig komt er steeds meer aandacht voor vermoeidheid en het belang van een goede nachtrust. Terugdringen van vermoeidheid is niet alleen uw probleem, ook uw werkgever en uw omgeving hebben er baat bij. Gerichte aandacht van transportbedrijven voor veiligheid, nieuwe technieken en werkwijzen kunnen zorgen voor alerte chauffeurs, die beter functioneren.

Hoe kan uw werkgever helpen?

Permanente aandacht voor veiligheid heeft een enorme invloed op chauffeurs en hun rijgedrag. Voorbeelden zijn onder andere:

- introductieprogramma's voor nieuwe chauffeurs over geldende voorschriften,
- bijscholingsprogramma's over het herkennen van vermoeidheid, goede voedingsgewoonten, alcoholpreventie, omgaan met stress, etc.,
- toepassen van beloningssystemen voor ongeval- en schadevrij rijden,
- laten blijken dat "steun vanuit het gezin" gewaardeerd wordt,
- bevorderen van het zich houden aan de verplichte arbeids-, rij- en rusttijden en de planningsen daarop aanpassen (pauzes en maaltijden inplannen en stoppen bij vermoeidheid toestaan),
- werken in teams en met moderne communicatiemiddelen contact houden met chauffeurs,
- slaapcabines met een voldoende

breed bed en goed matras, aanvullende voorzieningen en veilige overnachtingplaatsen, die opgenomen worden in de planning.

Oplossingen langs de weg

Ook voorzieningen aan de weg helpen om slaperige rijders te waarschuwen. Ribbelmarkeringen langs rijbanen waarschuwen chauffeurs als ze van hun rijbaan dreigen te raken. Knipperlichten die attenderen op gevaarlijke omstandigheden, zijn ook een manier om chauffeurs snel op te laten letten. En ook overzichtelijk ingerichte rust- en parkeerplaatsen langs de weg bevorderen dat een chauffeur tijdens rustpauzes veilig een dutje kan doen of een korte wandeling kan maken.

Uiteindelijk bent u er zelf het meeste bij gebaat

De verantwoordelijkheid om alert te rijden ligt uiteindelijk bij u, de chauffeur. Deze brochure heeft u algemene basisinformatie gegeven



om gefundeerde keuzes te kunnen maken. De tips steunen op kennis en vooral veel gezond verstand. De meeste kunt u zonder al te veel moeite zelf toepassen. Sommige tips vereisen een verandering van leefstijl. Dat hoeft u niet alleen te doen.

Bespreek het belang van goed slapen en andere gezondheidszaken met uw familie en vrienden. Laat ze deze brochure lezen en praat erover hoe belangrijk het is om voldoende slaap te krijgen. Door er samen werk van te maken voelt u

zich gesteund en kunt u uw leefpatroon gemakkelijker aanpassen.

“Meer rusten en zorgvuldig plannen van uw ritten (én pauzes) helpen u om beter te presteren.”

Op de korte termijn merkt u er misschien weinig van als u uw leefstijl en slaappatroon verandert. Maar uiteindelijk hebben ze een grote invloed op uw leven. Meer rusten en zorgvuldig plannen van uw ritten (én pauzes) helpen u om beter te presteren. Beter eten en meer bewegen verbeteren uw gezondheid. U bent fitter, heeft meer energie en kan meer van het rijden genieten.

Hoe blijft u alert onderweg ?

- TIP 1** Stem uw slaap af op de hoeveelheid die u nodig heeft.
- TIP 2** Plan uw maaltijden, rustpauzes en slaap en houd rekening met uw biologische klok.
- TIP 3** Neem direct actie als u slaperig wordt.
- TIP 4** Begin uw werk zonder slaaptkort.
- TIP 5** Let op omgevingsfactoren en ontwikkel vaste slaappatronen.
- TIP 6** Gebruik lichte maaltijden en wees voorzichtig met cafeïne.
- TIP 7** Door regelmatig te bewegen voelt u zich fitter en alerter.
- TIP 8** Een slaapprobleem? Maar er werk van.

WAARSCHUWINGSSIGNALLEN SLAPERIGHEID!

- Geeuwen en/of frequent met de ogen knipperen, knikkebollen.
- U kunt zich niet meer goed concentreren. Uw gedachten dwalen af.
- U bent zich niet bewust van wat er de laatste vijf minuten is gebeurd.
- U rijdt af en toe over de ribbelmarkering langs de rijbaan.
- U gaat steeds langzamer of met onregelmatige snelheid rijden.
- U ziet verkeersborden over het hoofd of mist net die afslag.....

DIRECT STOPPEN!
VOOR UW EIGEN EN ANDERMANS VEILIGHEID

Gezond slapen

- Houdt u aan een vaste routine voor het slapen gaan.
- Ga – óók in uw vrije tijd – op vaste tijden slapen en sta op vaste tijden weer op.
- Voorkom verplichtingen die uw slaaptijd negatief beïnvloeden.
- Eet voor het slapen gaan alleen lichte maaltijden. Vermijd dan dranken met alcohol of cafeïne.
- Zorg dat uw slaapruijnte donker en stil is en de temperatuur niet te hoog.
- Vermijd vanaf drie uur voor het slapen gaan zware lichamelijke inspanning.
- Probeer stress te beperken. Leg uw zorgen voor het slapen gaan naast u neer.
- Binnen 15 minuten niet in slaap? Sta op en probeer het een half uurtje later nog eens.

GOED SLAPEN, MAAK ER ZELF WERK VAN!