

HEY JIJ! BOOST JE ENERGIE!

▷ Samen vitaler op weg

Mart&Martie

HOE KOM JE AAN ZOVEEL
ENERGIE MARTIE?

IK HEB GOED
GESLAPEN MART!



▷ VOORWOORD

Veel Martens-collega's werken in de avond en/of nacht. Dit heeft effect op ieders energieniveau en gezondheid. Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Wij willen je daarbij inspireren en helpen. Zodat je ook in je vrije tijd de energie hebt om te doen wat belangrijk voor je is!

We zijn allemaal verschillend, en daarom werkt het bij jou misschien net iets anders dan bij je collega's. Praat erover met elkaar en wellicht kun je tips uitwisselen zodat het wat makkelijker wordt. Tijdens de praktische workshop speciaal voor onregelmatige diensten helpen we je om een ritme te vinden dat voor jou werkt en passend is.

We hopen dat dit boekje, de workshops en de gesprekken je bewuster maken van de mogelijkheden die je hebt. En dat het je ideeën geeft waar je echt iets mee kunt!

▶ WAAROM IS **SLAAP** **BELANGRIJK?**

Slaap is ontzettend belangrijk omdat het een tijd is waarin je lichaam en geest kunnen herstellen en opladen. Als je goed slaapt, krijgt je lichaam de kans om te genezen van de dagelijkse slijtage. Het versterkt je immuunsysteem, helpt spieren te herstellen en bevordert jouw algemene gezondheid.

Daarnaast heeft slaap invloed op je mentale welzijn. Het verbetert je humeur, helpt bij het verwerken van emoties en bevordert een heldere

denkwijze. Tijdens de slaap worden herinneringen opgeslagen en hierdoor leer je beter.

Slaaptekort daarentegen kan leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid en een verhoogd risico op gezondheidsproblemen. Het is dus belangrijk om voldoende goede slaap te hebben om gezond en veerkrachtig te blijven.

▶ Om te begrijpen hoe slaap werkt is het belangrijk om meer te weten van:

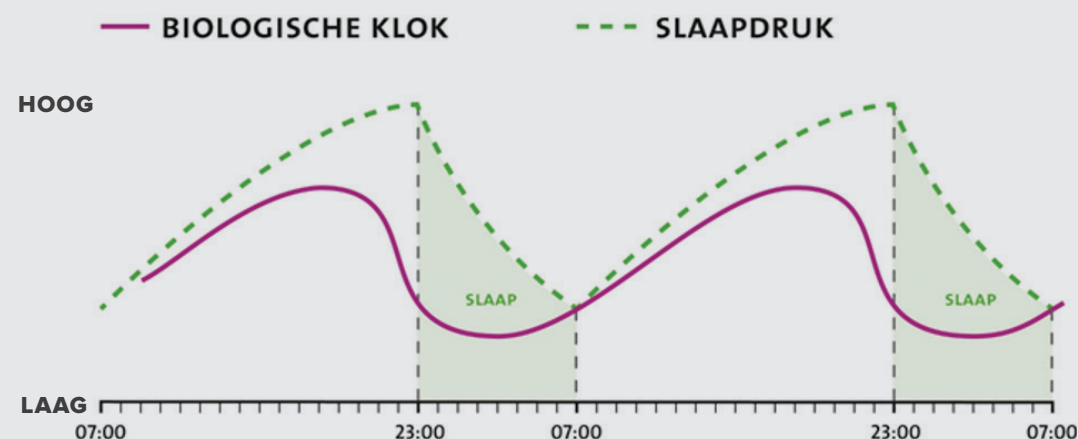
- De biologische klok
- Energie, vermoeidheid en veiligheid
- Slaapfases, slaapdruk en dutjes
- Planning van slaap
- Voeding en onregelmatig werken
- Voorbeeld voedingsschema's
- Bewegen
- De gouden tips

▶ BIOLOGISCHE KLOK

De biologische klok is een ingebouwde klok in je lichaam die ongeveer 24 uur tikt. Het is een klein onderdeel in je hersenen dat ervoor zorgt dat je lichaam en geest op verschillende tijden van de dag anders functioneren. Deze klok regelt dingen zoals je slaap-waak patroon, lichaamstemperatuur, hormoonafgifte (zoals het slaaphormoon melatonine) en spijsvertering en eetlust.

Mensen zijn van nature 'dagdieren'. De biologische klok is gevoelig voor licht en donker. Normaal gesproken ga je slapen als het donker is en word je actief bij daglicht. Dit ritme wordt verstoord bij het onregelmatig werken.

Je hebt waarschijnlijk wel eens gehoord van een jetlag, of misschien heb je er zelfs wel eens last van gehad. Wanneer je tussen verschillende tijdzones reist, heeft je biologische klok wat tijd nodig om zich aan te passen. Hierdoor krijg je op ongebruikelijke momenten honger en voel je je midden op de dag plotseling erg moe. Misschien ervaar jij dit ook als je onregelmatig werkt.



▷ SLAAPDRUK & SLAAPFASES

Slaapdruk is als een soort honger van je lichaam voor slaap. Hoe langer je wakker bent, hoe meer slaapdruk er opbouwt. Het is de behoefte van je lichaam om te rusten en te herstellen, en het zorgt ervoor dat je uiteindelijk gaat slapen.

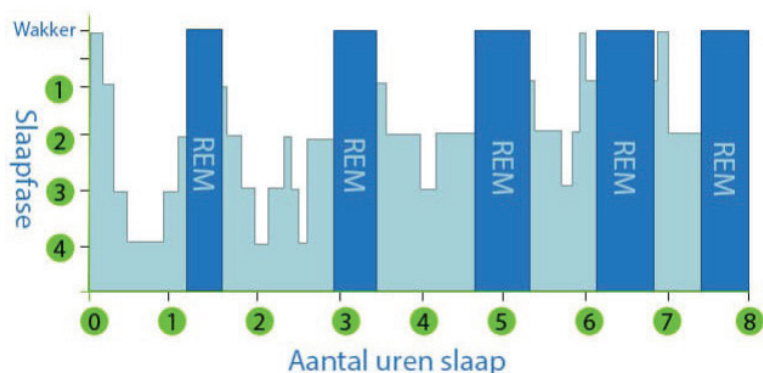
Slaapfases er zijn twee hoofdcategorieën van slaap: non-REM (NREM) en REM (Rapid Eye Movement). Tijdens een normale nacht doorloop je een aantal keer deze fasen, waarbij elke cyclus ongeveer 90 tot 110 minuten duurt.

Non-REM Slaap (lichtblauw in het model)

- Fase 1: Overgang van waken naar lichte slaap
- Fase 2: Lichtere slaap met afname van lichaamsactiviteit
- Fase 3: Diepe slaap, essentieel voor herstel van het lichaam

REM Slaap (donkerblauw in het model)

- Mentaal herstel, waarin je verwerkt wat je hebt meegemaakt en herinneringen opslaat
- Dromen komen vooral voor tijdens deze fase
- Snelle oogbewegingen en verhoogde hersenactiviteit. Daarom heeft deze fase REM-slaap: Rapid Eye Movement



Dutjes en bij-/voorslapen

Een dutje kan helpen om de slaapdruk te verminderen of nieuwe energie op te doen. Wanneer je een kort dutje doet, geef je je lichaam de kans om even uit te rusten en de opgebouwde slaapdruk te verminderen. Het is belangrijk om dutjes kort te houden, meestal rond de 20-25 minuten. Dit om te voorkomen dat je in een diepe slaap belandt.

- ▶ **BIJ-/VOORSLAPEN TIP:** Wil je slaap inhalen of voor een nachtdienst voorslapen? Dan kan je er het beste voor kiezen om een volledige slaapcyclus te pakken. Ga hiervoor in bed liggen en zet je wekker 90 minuten vooruit. Hierdoor ga je diep slapen en is je lichaam fysiek hersteld!
- ▶ **DUTJES TIP:** Je kunt een super kort dutje doen om weer energie te krijgen. Deze methode noemen we de sleutelmethode. Ga zitten met een bos sleutels in je hand. Laat je de sleutels vallen? Dat betekent dat je heel kort in slaap bent gevallen. Je hebt nieuwe energie opgedaan.
- ▶ **DUTJES TIP:** Heb je moeite met in slaap vallen? Dan kan je de slaapdruk beter laten oplopen tot het moment dat je wilt slapen. Dus sla dan het dutje liever over.

▷ MICROSLAAP EN VEILIGHEID

Als je erg vermoeid bent heb je een groter risico op een microslaap. Een microslaap is een heel, heel kort dutje die onbedoeld plaatsvindt. Het gebeurt heel snel, vaak in seconden, en je bent je er vaak niet van bewust. Tijdens een microslaap kunnen je ogen dichtvallen en kun je een beetje wegdommelen, zelfs als je eigenlijk wakker wilt blijven. Het kan voor komen als je heel moe bent. Het is riskant, vooral als je bezig bent met taken die concentratie vereisen, zoals autorijden en werken. Het is belangrijk om voldoende slaap te krijgen om te voorkomen dat microslaapjes optreden op momenten dat je alert moet zijn.

▶ VERMOEIDHEID HERKENNEN:

Je kunt bij deze tekenen herkennen dat je vermoeid bent:

1. Wazig zien en verlies van focus;
2. Stil en teruggetrokken worden;
3. Je wordt snel geïrriteerd of boos, zelfs over kleine dingen
4. Je voelt je echt slaperig en hebt moeite om je ogen open te houden;
5. Veel gapen;
6. Moeite hebben met concentreren;
7. Vergeten wat je de afgelopen 5 minuten hebt gedaan;
8. Gebrek aan zin en motivatie.

Tip 1: Voel je je extreem moe? Praat erover met je collega's en denk aan je veiligheid!

Tip 2: Heb je last van vermoeidheid tijdens het naar huis rijden? Zet de auto aan de kant op een parkeerplaats en doe een kort dutje (sleutelmethode)!

▷ WE ZIJN ALLEMAAL ANDERS

TYPE 1

Langslapers versus kortslapers: sommigen hebben 9-10 uur nodig om uitgerust te zijn, anderen kunnen toe met 5-6 uur.

TYPE 2

Rigide slapers versus flexibele slapers: sommigen kunnen alleen op vaste tijden of alleen in hun eigen bed slapen, anderen zijn veel flexibeler: zij kunnen waar en wanneer dan ook slapen.

TYPE 3

Ochtendmensen versus avondmensen: je chronotype bepaalt voor een belangrijk deel je slaap/waakritme. Ochtendmensen duiken vroeg onder de wol en zijn vroeg wakker, terwijl avondmensen 's avonds pas de meeste energie krijgen om nog van alles te ondernemen en houden van uitslapen.

TYPE 4

Dutters versus niet-dutters: sommigen kunnen makkelijk een dutje doen om wat verloren slaap in te halen, anderen lukt dat niet.

Het begrijpen van je eigen voorkeuren kan helpen bij het plannen van een slaapschema dat het beste bij je past.

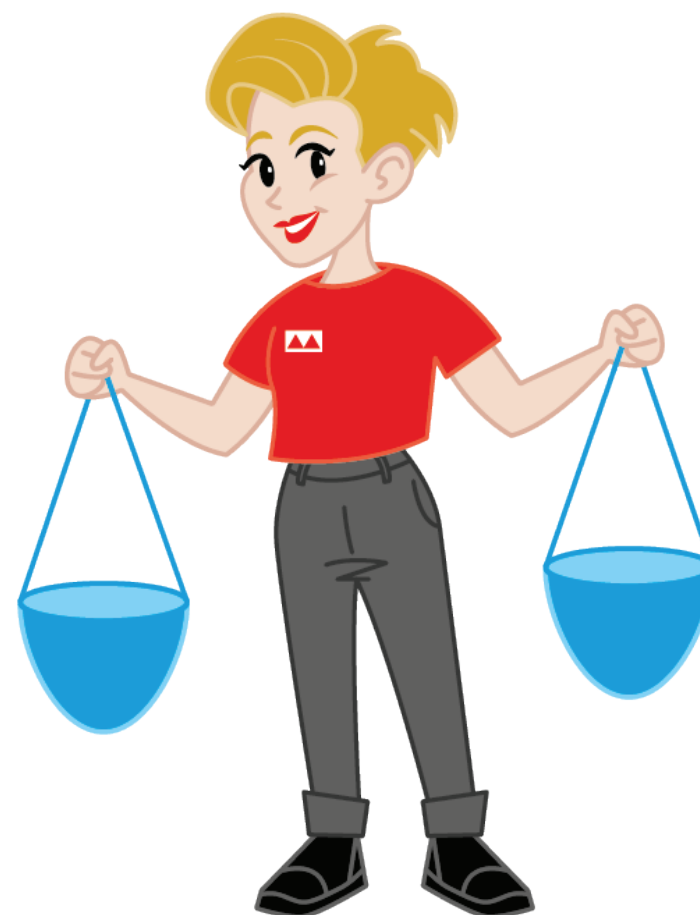
- ▶ **TIP VOOR OCHTENDMENSEN:** Je hebt moeite met het lang doorslapen na de nachtdienst, omdat je in de ochtend juist wakker en alert bent. Probeer voor de nachtdiensten alvast 90 minuten of zelfs 3 uur voor te slapen. Zo knip je jouw slaap op in een blok in de vroege avond en een blok na je nachtdienst.
- ▶ **TIP VOOR AVONDMENSEN:** Jou lukt het beter om na je nachtdienst lang door te slapen. Slaap door tot je vanzelf wakker wordt. En doe nog een kort dutje (maximaal 25 min) als je overdag of in de avond een dip hebt.

▶ VOEDING IN DE NACHT

De biologische klok zet de spijsvertering in de nacht in ruststand. Hierdoor ben je minder goed in staat om voedsel te verdragen en verteren. Om de nachtdiensten met energie te kunnen doorlopen en daarna ook lekker te kunnen slapen geven we je hier een aantal tips:

- Het is belangrijk om je **drie maaltijden structuur** aan te houden.
- Kies in de nacht voor **lichte maaltijden**, deze liggen minder zwaar op de maag. Zware maaltijden kunnen voor slaperigheid zorgen.
- Verdeel de maaltijden in de nacht in **kleine porties**.
- Eet **eiwitten**, deze zijn essentieel voor het behouden van energie en het bevorderen van alertheid. Kies voor magere eiwitbronnen zoals kip, vis, eieren, bonen en noten.
- Voeg **gezonde vetten** toe aan je dieet, zoals avocado, olijfolie en noten. Deze dragen bij aan een verzadigd gevoel en leveren langdurige energie.
- Kies voor **complexe koolhydraten**. Complexe koolhydraten zitten bijvoorbeeld in volkoren granen, havermout en zoete aardappelen. Deze zorgen voor een langzame afgifte van energie en helpen je gedurende je dienst alert te blijven.
- **Vezelrijke voeding**, zoals groenten, fruit en volle granen, belangrijk voor een gezonde spijsvertering. Ze helpen ook om een stabiele bloedsuikerspiegel te handhaven.
- **Beperk suikerinname** en witdeeg-producten (zoals wit brood, witte rijst, pasta of pizza). Vermijd overmatige inname van suiker, omdat dit kan leiden tot energiepieken en -dalen. Kies in plaats daarvan voor natuurlijke suikers uit fruit en volle granen.
- Blijf goed gehydrateerd door **voldoende water te drinken**. Probeer **cafeïnehoudende dranken te beperken**, vooral in de tweede helft van je dienst, om je slaap niet te verstoren als je na je dienst wilt rusten.

- **Gezonde snacks** kunnen nuttig zijn om je energie op peil te houden. Denk aan yoghurt met fruit, noten, groentesnacks met hummus, of volkoren crackers met kaas.
- **Plan je maaltijden** zorgvuldig, zodat je voldoende brandstof hebt voor de hele nacht. Vermijd grote maaltijden net voor het slapengaan, maar zorg wel voor een lichte snack als je honger hebt.



▶ VOEDINGSSCHEMA



▶ VOORBEELD BIJ EEN VROEGE DIENST

- **18.00 uur:** Eet thuis een warme maaltijd met veel groente, een portie vlees(ervanger) of vis en niet teveel koolhydraten (aardappel, pasta en rijst). Peulvruchten, bonen bijvoorbeeld, zijn een betere keus.
- Een gezonde snack, net voor je dienst **rond 22.30 uur:** Een gezonde snack, bijvoorbeeld een gekookt ei, rauwkost of een stukje fruit gecombineerd met een handje met noten.
- **In de eerste pauze rond 2.30 uur** eet je een lichte maaltijd: Bijvoorbeeld yoghurt met fruit en noten of volkorenbrood met hartig beleg.
- **Eet na je werk rond 7.00 uur:** Onderweg of bij thuiskomst geen zware kost meer, hoogstens iets met koolhydraten en minder eiwitten, bijvoorbeeld fruit of een boterham met appelstroop. Zo voorkom je dat je te vroeg wakker wordt door honger.
- **Na het slapen nuttig je een ontbijt.**

▶ VOORBEELD BIJ EEN VROEGE DIENST

- **6.30 uur:** ontbijt
- **Rond 09.30 uur:** tijd voor een gezonde snack om je energie op peil te houden. Denk aan yoghurt met fruit, noten, groentesnacks, mueslibol of volkoren crackers met kaas.
- **11.30 uur:** Lunch met voldoende eiwitten en vezels
- **Na het werk:** tijd voor een gezonde snack
- **17.30 uur:** avondmaaltijd

▶ VOORBEELD BIJ EEN MIDDAGDIENST

- Ontbijt thuis (meestal is dat niet te vroeg in de ochtend)
- Gezonde ochtendsnack
- **14.00 uur** Lunch, als je het lastig vindt om een gezonde warme maaltijd mee te nemen naar het werk, kies er dan voor om deze te nemen tijdens lunchtijd.
- **15.00 uur:** tijd voor een gezonde snack
- **17.30 uur:** avondmaaltijd met 50% groente

▶ DE GOUDEN TIPS!

Het kan inderdaad een uitdaging zijn om fit te blijven tijdens onregelmatig werk, hier zijn de Gouden Tips van Saskia en Mojra (de vitaliteitscoaches van Martens) die je kunnen helpen:

1. Planning en structuur: Probeer een regelmatig schema te creëren, zelfs als je werktijden variëren. Plan vaste tijden voor maaltijden, slaap en lichaamsbeweging.
2. Maaltijden plannen: Bereid gezonde maaltijden vooruit en neem gezonde snacks mee naar het werk. Probeer regelmatig te eten en sla geen maaltijden over.
3. Voldoende slaap: Probeer een vast slaappatroon te handhaven, zelfs als je werktijden variëren.
4. Creëer een donkere, stille en comfortabele slaapomgeving om de kwaliteit van je slaap te verbeteren.
5. Overweeg een kort dutje van ongeveer 20-25 minuten voordat je dienst begint. Dit kan je alertheid en prestaties verbeteren.
6. Beweeg: Pas je trainingsroutine aan je werkschema aan. Als je bijvoorbeeld 's nachts werkt, probeer dan 's ochtends of 's middags te sporten. Kies activiteiten die je leuk vindt, zodat je gemotiveerd blijft. Wees flexibel met je trainingsroutine. Als je niet naar de sportschool gaat, overweeg dan thuis oefeningen of buitenactiviteiten.
7. Drink voldoende water gedurende de dag. Vermijd overmatige consumptie van cafeïne of suikerhoudende dranken, vooral als je werkuren in de buurt van je slaaptijd liggen.
8. Beperk het gebruik van cafeïne en andere stimulerende middelen en vermijd ze in de uren voorafgaand aan je geplande slaap.
9. Bespreek je uitdagingen met collega's die een vergelijkbaar werkschema hebben. Ze kunnen waardevolle tips delen en je ondersteunen bij het handhaven van een gezonde levensstijl.
10. Onthoud dat het vinden van een balans en het handhaven van een gezonde levensstijl tijd kan kosten, dus wees geduldig en maak kleine aanpassingen in je routine totdat je iets vindt dat voor jou werkt.



Door onderstaande vragen te beantwoorden, kan je even stilstaan bij jouw gewoontes en verbeterpunten.

Mijn energieniveau is in het algemeen.....



Ik word meerstal uitgerust wakker....



Ik eet gezond, ook tijdens de wisselende diensten....



Ik heb een goed ritme gevonden in
werk, slaap, eten en bewegen...



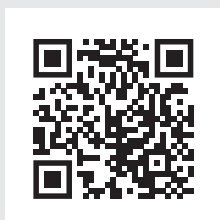
Ik beweeg voldoende voor meer energie
en een gezond lijf...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Kan je wel hulp of persoonlijk advies gebruiken?

Maak een afspraak met Saskia Ploeg, de leefstijl-coach van Martens! Stel gerust je vragen en deel je ervaringen op het spreekuur voor maatwerk!

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the page is completely blank except for the lines themselves.This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Scan de QR-code voor de nieuwste verhalen en vergeet je vooral niet in te schrijven voor de digitale nieuwsbrief!

MARTENS.SAMENVITALEROPWEG.NL