

Dutje op het werk is aan opmars bezig



(1) Roeselien Jaspars ligt er ontspannen bij. Ogen dicht, hoofd achterover en de leuning van haar stoel helemaal naar achteren. Jaspars is op haar werk in het VUmc, één van de ziekenhuizen in Amsterdam. Daar is het helemaal niet zo gek om een dutje te doen. Al worden de middagslaapjes hier powernaps genoemd.

Jaspars gunt zichzelf twintig minuten om weg te doezelen. Daarna gaat ze weer naar haar bureau. Dan wel met vernieuwde energie. Dat de beroemde geleerde Einstein ook fan was van het middagdutje, zegt voor haar genoeg.

(2) Er wordt steeds meer bekend over de positieve effecten van een powernap. Daarom heeft het Nederlandse bedrijfsleven steeds meer interesse voor de powernap. Zo hebben diverse bedrijven een powernapruiimte geïnstalleerd. Soms gaan bedrijven zelfs zo ver dat ze hun werknemers via workshops leren over het nut van een middagslaapje. Bij een kunststoffenfabrikant bijvoorbeeld kan er tijdens nachtdiensten worden gepowernapt en Microsoft heeft op zijn kantoor op Schiphol zelfs een powernapcapsule neergezet. “Soms heb je niet zo lekker geslapen, omdat de kinderen bijvoor-

beeld 's nachts wakker zijn geweest”, zegt Joris Jan Goos, marketing manager bij Microsoft. In drukke periodes gebruikt hij de powernapcapsule tot twee keer in de week. “Na een korte powernap voel ik me scherper. Dan functioneer ik beter tijdens een vergadering.”

(3) Ook uit de wetenschap is er belangstelling. In 2015 is er een wetenschappelijk rapport verschenen waarin stond dat powernappen iemand kan helpen tegen de schade van een korte nacht. Het rapport beschrijft hier enkele voorbeelden van: de powernap zou goed zijn voor het evenwicht in de hormoonhuishouding en zo het immuunsysteem versterken. Gerard Kerkhof denkt hier echter anders over. “Loze beloftes”, zegt hij. Kerkhof is expert op het gebied van slaap en vindt dat er teveel positieve waarde wordt toegekend aan de powernap. Hij vergelijkt slaapgebrek met maatschappelijke problemen als overgewicht en roken. “Het is bekend dat een chronisch slaapttekort het risico op bepaalde ziektes vergroot. Een powernap gaat daar echt niet bij helpen”, zegt Kerkhof.

(4) Slaapttekort inhalen kan namelijk alleen wanneer mensen in een diepe slaap zijn. Of zoals Kerkhof het zegt: “Een powernap bouwt geen slaapschuld af.” Met slaap moet je niet gaan 'rommelen', is zijn nadrukkelijke boodschap. “Powernap is trendy en het klinkt lekker”, zegt Kerkhof. Maar hij waarschuwt voor al te veel positieve geluiden en wil andere kanten van de powernap belichten. De hele

discussie over de powernap komt volgens hem voort uit een besef dat slaap gezien wordt als iets dat je kunt verwaarlozen. “Dat moet zo onder-
80 hand echt stoppen, anders krijgen veel mensen grote gezondheidsproblemen”, meent hij.

(5) Of een powernap dan helemaal nergens bij helpt? “Zo is het ook
85 weer niet”, zegt Kerkhof. “Een korte middagslaap geeft een boost: Je voelt je na de powernap fitter en alerter. Dat goede gevoel duurt ongeveer twee uur. Op het werk is
90 het belangrijk rustmomenten te nemen. Uit het raam kijken of een stukje lopen. Alsof je heel kort even op vakantie bent. Daarom is een powernap ook zeker niet slecht”,
95 aldus Kerkhof.

(6) In het VUmc zijn drie powernapstoelen neergezet. Kasper Janssen is sportarts en heeft het ziekenhuis geadviseerd hoe de ruimte ingericht
100 kan worden. De stoelen lijken nog het meest op een luxe tandartsstoel, maar dan met chic bruin leer en juist wel uitnodigend. Om de stoel zit een gordijn, zodat iemand die zijn ogen
105 even wil sluiten, niet wordt gestoord. Voorlopig zijn de stoelen nog alleen bedoeld voor het ondersteunend personeel, zoals de ict-medewerkers. Het ziekenhuis gaat later bekijken of
110 het de stoel ook wil installeren voor artsen en verplegers.

(7) Hoe werkt dat nou, zo’n powernap? “Het heeft te maken met de biologische klok”, zegt de sportarts.

115 Janssen raakte geïnteresseerd in de powernap tijdens zijn tijd als opvangarts op de spoedeisende hulp. “Als ik na een dubbele dienst nog ging studeren, nam ik de woorden
120 eigenlijk niet meer in me op. Ik was aan het knikkebollen. Als ik eraan toegaf en tien minuten op mijn boek ging liggen, kon ik daarna weer verder. Dat is effectiever dan veertig
125 minuten knikkebollend boven je boek hangen zonder iets op te nemen. Juist in de periode dat je vermoeid raakt, zou je kunnen powernappen. Dat is het beste moment voor een
130 powernap”, zegt Janssen. “Hoe lager het energieniveau is, hoe hoger de piek vervolgens kan zijn.”

(8) Er zijn duidelijke richtlijnen voor een goede powernap. De belangrijkste is de duur. Volgens Kerkhof mag die nooit langer dan vijftien
135 minuten zijn, Janssen houdt twintig minuten aan. Iemand die powernapt, moet vermijden in een diepe slaap te komen. Als je dan wordt gewekt, heb je juist last van traagheid. Dan ga je
140 sneller fouten maken. Ten tweede is het belangrijk niet te laat te powernappen, omdat je anders soms
145 ’s avonds niet meer in slaap kan komen. Powernappen kan volgens Janssen overal. Zelfs een matje onder het bureau, is een optie. “Sociaal gezien is het nog lastig. Bij
150 veel Nederlandse bedrijven is dat nog een stap te ver. Er rust nu nog een taboe op.”

naar een artikel van Jurriaan Nolles, de Volkskrant, 10 februari 2016