

Het voordeel van AD

Omdat je het verdient!

GROOTS

MET EEN ZACHTE G

2006  2020

GRATIS RANG-UPGRADE

VANAF €39,50

Guus Meeuwis

Philips Stadion Eindh

12, 13 en 14 juni

Extra EK

Bekijk nu ▶



▲ Een powernap doen op het werk gaat heel makkelijk in deze 'powernappod', de Vrije Universiteit heeft er een aantal in gebruik. © Robert Pavaloia

Kun je je ogen niet openhouden? Ga even twintig minuten plat op het werk

Vechten tegen de vermoeidheid en je ogen haast niet open kunnen houden. Daar heeft bijna iedereen op de werkvloer weleens last van. Probeer eens een powernap op kantoor, adviseert sportarts en powernapspecialist Kasper Janssen. ‘Acht uur lang presteren, daar is het lichaam niet voor gemaakt.’

Sanne Wolters 07-02-20, 08:01 Laatste update: 09:38

Sportarts Kasper Janssen weet als geen ander wat topsporters nodig hebben om optimaal te presenteren. „Ik heb zelf altijd fanatiek geroeid. Bij grote roeiwedstrijden was het heel normaal om na de lunch even plat te gaan en een dutje te doen.” Dit advies gaf hij als sportarts bij de Nederlandse turnbond ook. „Epke Zonderland doet bijvoorbeeld graag een powernap van twintig minuten voor hij opgaat.”

Lees ook



PREMIUM

Meer focus, minder afleiding: met deze apps vliegt je werkdag om

[Lees meer](#)



Amerikaanse overheid verbiedt ambtenaren te dutten op het werk

[Lees meer](#)

Via adviesbureau Nap@Work helpt Janssen sinds een aantal jaar ook bedrijven die het powernappen graag willen uitproberen. Want werken is ook een vorm van topsport, meent de sportarts. „Acht uur lang presteren en effectief zijn gaat niet, daar is het lichaam niet voor gemaakt.”

Slaaptekort

Als het werken even niet meer lukt, grijpen veel werknemers meteen naar de smartphone of gaan iets anders doen op de computer. „Maar dan ontspannen ze helemaal niet. Je ziet het ook in de pauzes gebeuren, iedereen zit druk te kletsen of op zijn telefoon te kijken.” Omdat we onze hersenen een nieuwe taak geven, komen we volgens Janssen niet effectief tot rust. „Het is een pauze van het werk, maar geen pauze voor het lichaam.”

Een dutje tijdens de afterlunchdip zou dus geen gek idee zijn. „Slaaptekort komt veel voor op het werk, vooral bij jonge ouders, mensen met een chronische aandoening en mantelzorgers.” Een powernap zorgt ervoor dat het lichaam echt even uitrust en we er weer tegen kunnen. „Een rondje wandelen is natuurlijk ook heel goed. Maar bij slaaptekort werkt even plat gaan het beste.”



▲ Sportarts en powernapcoach Kasper Janssen. © Privé-archief



Slaaptekort komt veel voor op het werk, vooral bij jonge ouders en mantelzorgers

China

Waarom we het niet massaal doen, komt doordat het niet in onze cultuur zit. Terwijl het in landen rond de Middellandse Zee, Japan en China de normaalste zaak van de wereld is. „Als we vermoeid zijn zetten we onze schouders eronder, nemen we nog een extra kopje koffie en werken we gewoon hard door.”

Ook denken we dat we er geen tijd voor hebben en daarom wordt op kantoor door veel medewerkers hard gevochten tegen de vermoeidheid. „Het werk schiet dan totaal niet op en zo ben je juist meer tijd kwijt. Als je toegeeft aan de natuurlijke neiging om je ogen dicht te doen, ben je daarna drie uur lang alerter dan wanneer je ertegen vecht. Ook maak je minder fouten, leer je sneller en ben je beter gehumeurd.”

Daarnaast is de powernap goed voor de gezondheid, het verlaagt bijvoorbeeld de bloeddruk. „Door te gaan liggen komt ons lichaam meteen in de herstelstand. Al voor je slaapt, ben je tot rust aan het komen.”



Door te gaan liggen komt ons lichaam meteen in de herstelstand

- Kasper Janssen

Een goede en effectieve powernap duurt tien tot maximaal twintig minuten. Maar zet wel een wekker, adviseert Janssen. „Mensen met een slaapttekort komen veel eerder in diepe slaap.” Als je langer dan vijftientwintig minuten gaat dutten, bestaat de kans dat je met een soort kater wakker wordt, alsof je een jetlag hebt. Dan heeft het dutje juist een averechts effect.



▲ Powernapexpert Kasper Janssen geeft workshops aan bedrijven die het powernappen willen invoeren. © Privé-archief

Powernappod

Medewerkers die een dutje willen doen hebben een goede plek nodig waar ze kunnen toegeven aan de vermoeidheid. „Vaak is er op kantoor wel een rustig kamertje over waar je je terug kunt trekken.” Moeten we op bed gaan liggen voor een powernap? „Dat is niet per se nodig, je kunt ook een powernapstoel gebruiken. Daar ben ik zelf voorstander van, want een bed associeer je toch met echt gaan slapen.”

Petrochemisch bedrijf SABIC heeft in een aantal fabrieken in Bergen op Zoom, waar een groot deel van de medewerkers

in ploegendienst werkt, een powernapruimte ingericht met zo'n speciale stoel. Hier kunnen werknemers een dutje van 20 minuten doen om nieuwe energie op te doen. Volgens een woordvoerder van het bedrijf maken medewerkers er goed gebruik van en hebben ze er baat bij.

Ook bestaan er speciale ‘powernappods’ met een matras, waarin je je kunt afsluiten van je omgeving. Aan de voor- en zijkant is de capsule afgesloten en het is er donker. De Vrije Universiteit in Amsterdam heeft een aantal van die powernapbedden laten plaatsen (zie kader). „Niemand ziet je, dat is heel goed voor de ontspanning”, zegt Kasper Janssen.

Bij driekwart van de mensen werkt het powernappen uiteindelijk goed, een kwart van de mensen heeft een te sterke biologische klok en lukt het niet om overdag even te slapen.



Niemand ziet je in een powernappod, dat is heel goed voor de ontspanning

- Kasper Janssen

Om erachter te komen of jij bij die driekwart van de bevolking hoort, adviseert Janssen om eerst thuis in het weekend een testdutje te doen. Zo ontdek je ook wat het beste werkt voor jou. „Heb je muziek nodig of een oogmasker? En welk tijdstip werkt het beste? Daarna kun je het gaan proberen op je werk.”

De Vrije Universiteit Amsterdam bestelde een aantal powernapbedden om het powernappen te testen. Want na een pauze op een bed ben je veel productiever, legt Harm Derks manager of Library Services uit.

„Het powernappen is natuurlijk nieuw en daar wilden we graag mee experimenteren. We zijn in ons werk steeds minder aan tijd en plaats gebonden, daar past een powernap ook goed in. Daarom besloten we een powernapbed van BOOZTR te testen. In het begin was niet iedereen enthousiast, maar inmiddels weet ruim 90 procent van de studenten het te waarderen.

„Studenten ervaren veel studiedruk, daar wilden wij graag wat aan doen. Na een powernap zijn ze weer helemaal herladen. Ook docenten en medewerkers van de universiteit maken gebruik van de bedden. We hebben er ook een in het VUMC laten zetten, daar kunnen artsen na een lange operatie even bijkomen. Ik maak er ook weleens gebruik van, als ik een lange werkdag heb tot ’s avonds. Na de lunch ga ik er even 20 minuten in liggen en daarna voel ik me een stuk frisser. Het is een heel simpel concept. Je gaat op een matras liggen en trekt een soort kap over je heen waardoor je helemaal kunt afsluiten van de omgeving. Anders werkt het niet.

„In het werk lopen we heel de dag tegen deadlines aan, dan is het goed om na een deadline de zaak even los te laten en daarna weer fris verder te gaan. Wij vinden dat het faciliteren van powernaps hoort bij goed werkgeverschap. Iemand moet zich goed kunnen herstellen want niemand kan zich van 9 tot 5 concentreren. Na zo’n pauze ben je veel productiever. Het is helemaal niet goed om jezelf door de dag slepen terwijl je vermoeid bent.”

Last van slaapttekort? Annemarie Luik van de Erasmus Universiteit weet precies waar onze slaapproblemen vandaan komen:





Wij zijn altijd op zoek naar het laatste nieuws.

Tip de redactie >>

Algemeen	Service	Meer AD	Apps
Colofon	Klantenservice	Abonnee worden	VERKRIJGBAAR VOOR Google Play
Auteursrecht	Krant niet bezorgd?	Digitale krant	VERKRIJGBAAR IN DE App Store
Abonnementsvoorwaarden	Mijn profiel	Nieuwsbrieven	
Gebruiksvoorwaarden	Vakantieservice	Webwinkel	
Privacystatement	Adverteren	Kortingscodes	
Cookiestatement	Losse verkoop	Reclamefolder	
Vacatures		Verzekeringen vergelijken	
		RSS	

Tip de redactie	>>
Algemeen	>>
Service	>>
Meer AD	>>
Volg ons ook op	
Apps	VERKRIJGBAAR VOOR Google Play VERKRIJGBAAR IN DE App Store



