CONSECUTIEF NL > IT – Master Tolken – Slaapinertie

Goeiemiddag Dames & Heren,

Bent u nog goed wakker op dit uur in de namiddag? Of droomt u op dit moment stiekem van een late siësta?

Het zou mij niet verwonderen! In deze tijden van naderende examens is slaaptekort geen onbekende en dat geldt zowel voor studenten als voor docenten. Ik vermoed dat u wellicht weet hoeveel uren slaap u nodig hebt per nacht maar ik wil het vandaag pas op het einde van mijn interventie hebben over wat een goede nachtrust precies betekent. En dan zal ook duidelijk worden dat je met verschillende leeftijdscategorieën moet werken.

Volwassenen hebben bijvoorbeeld minder slaap nodig dan adolescenten, een belangrijke tip aan de ouders en de mensen uit het onderwijs hier aanwezig.

Hebt u het gevoel dat u uitgeslapen bent? Dan was uw slaap waarschijnlijk goed en gezond! En dat is geen luxe! Een goede nachtrust is absoluut noodzakelijk! We slapen om te leven, wist u dat? Herstellende slaap is cruciaal om geconcentreerd en actief de werkdag door te komen. Amerikaanse en Europese studies tonen aan dat vermoeide werknemers tot 55% minder productief en 20% meer afwezig zijn dan hun uitgeslapen collega’s.

U zag het al in het programma van deze studiedagen, we zullen het in deze sessie hebben over het fenomeen van slaapinertie dat ik hier kort mag inleiden.

*Wat is slaapinertie of sleep inertia?* Men spreekt van slaapinertie wanneer de hersenen moeite hebben met de overgang van slaap naar waak. De overgang duurt lang of te lang en in die tussenfase ben je wel bewust van wat er om je heen gebeurt maar je zintuiglijke waarnemingen en je energie zijn nog beperkt.

Ik verklaar mij nader met 2 voorbeelden.

De wekker loopt af. Binnen de 5 seconden spring je uit bed en je start de dag vol energie. Dat betekent dat je jarenlange training en oefening achter de rug hebt want 5 seconden is het absolute minimum voor de overgang van slapen naar wakker zijn. Er zijn maar weinig mensen die dit kunnen en de wetenschap heeft nog geen verklaring voor deze vaardigheid.

U begreep het al: ik herken mezelf helemaal niet in dit voorbeeld!

We starten met dezelfde situatie: de wekker loopt af. Je blijft nog even liggen.

Je koopt even tijd. Vijf minuten, misschien tien. Vooral avondmensen genieten intens van die extra minuutjes.

Ik herken me veel meer in deze situatie maar ik kan nog kleine varianten aanbrengen.

Er zijn mensen die hun wekker bewust wat vroeger zetten om zonder schuldgevoel wat langer in bed te kunnen blijven. En er zijn er die de sluimerknop gebruiken in de overgangsfase. Uit een recente, Europese enquête bleek dat Noren en Zweden het meest last hebben om meteen op te staan. Zou dat iets maken hebben met hun koude klimaat?

Wat zegt de wetenschap hierover?

Onze slaap vertoont verschillende fases. Je kan best NIET uit je diepe slaap gewekt worden, maar op een moment tijdens je slaap waarop je bijna wakker bent. Dan heb je de minste last van slaapinertie.

Ontwaken is een complex gebeuren. Al ruim een uur voordat je normaliter (zonder gebruik van wekker) wakker zou worden, stijgt de concentratie van het stresshormoon cortisol in je lichaam. En ook je lichaamstemperatuur gaat omhoog. Het effect hiervan op het brein is niet bij iedereen exact hetzelfde.

‘Het is best mogelijk dat mensen die langzaam wakker worden hun dag fitter beginnen dankzij de sluimerknop’, zegt slaaponderzoeker *Domien Beersma*, van de Rijksuniversiteit Groningen. ‘We kunnen hier alleen over speculeren. Dit is nog nooit wetenschappelijk onderzocht.’

Slaaponderzoeker Erik Bes van de universiteitskliniek in Berlijn is het niet eens met zijn collega. Bes raadt soezen af. ‘Alles wat je slaap verkort, moet je nalaten. We slapen al veel te weinig’.

Wat kunnen we dan wel doen om de kleine (maar soms ook grote problemen) die gepaard gaan met slaapinertie te beperken?

Je gezicht met koud water verfrissen en een dubbele koffie kunnen al kleine wonderen veroorzaken maar ook licht is belangrijk; zet het raam wijd open als je sneller wil wakker worden want blootstelling aan licht zorgt voor energie!

En dat brengt ons bij de hamvraag die nog niet aan bod kwam maar tijdens de volgende 3 dagen uitgebreid zal besproken worden: *hoeveel slaap heeft een mens gemiddeld nodig?* Ik heb de sprekers op deze driedaagse geteld, 36 experten zullen met de nodige nuances een mogelijk antwoord formuleren op deze vraag. Maar ik geef u alvast een voorbeeld van een instantie waarvan we geen spreker hebben in ons programma.

De Amerikaanse *National Sleep Foundation* heeft recent een richtlijn gepubliceerd in het magazine *Sleep Health*. De aanbevolen slaapduur verschilt per leeftijdscategorie; volwassenen hebben gemiddeld 7 tot 9 uur slaap per nacht nodig.   
  
Maar de slaapbehoefte kan individueel sterk verschillen. Daarbij spelen diverse factoren mee, zoals erfelijkheid, ziekte of stress. Het achterhalen van uw exacte slaapbehoefte, vergt wat werk. Deze aanwijzingen kunnen daarbij helpen.

Aanbevolen slaapduur volgens de National Sleep Foundation

0-3 maanden: 14-17 uur   
3-5 jaar: 10-13 uur   
en misschien verrassend, adolescenten hebben meer slaap nodig dan u zou denken: tussen 14-17 jaar is de aanbevolen hoeveelheid 8-10 uur   
26-64 jaar: 7-9 uur   
65+: 7-8 uur

Al deze aspecten zullen aan bod komen vandaag, morgen en overmorgen tijdens de verschillende interventies en de experten zullen graag antwoorden op uw vragen.

Ik dank u alvast voor uw aandacht en voor uw input de komende 3 dagen.

----------------------------------

*L'inerzia del sonno è quella* ***sensazione di intontimento che abbiamo la mattina presto dopo esserci svegliati****. E' uno stato fisiologico di transizione dal sonno alla veglia caratterizzato da una diminuzione della vigilanza, prestazioni ridotte (fisiche, mentali) e disorientamento che può persistere tra 21 min e 2 h.*