

PROBLEMEN MET WAKKER BLIJVEN?

een nieuwe folder, boordevol informatie voor collega's

Met een klein groepje wakkere collega's hebben wij in de bloedstollende hitte van de eerste juli-weken hard gewerkt aan de ontwikkeling van een 'waakfolder'. De wetenschappelijke research daarvoor werd al eerder gedaan, door dezelfde onderzoekers als die van de 'slaapfolder': we hoefden dus alleen de vertaalslag naar de praktijk te maken. In verband met mogelijke feedback wordt een gedeelte van de ontwerptekst hieronder afgedrukt.

Problemen met wakker blijven

Uit onderzoek blijkt dat één op de tien collega's zo nu en dan last heeft van problemen met wakker blijven. Dit kan iedereen overkomen en eigenlijk is het dan ook geen ramp.

Het wordt vervelender wanneer je langere tijd problemen hebt met wakker blijven. Na een week voelen de meesten zich lamlendig. Op het werk heb je moeite met je te concentreren. Werken gaat nog wel, maar leren is bijna onmogelijk.

Gek genoeg praten de meeste collega's met waakproblemen daar met bijna niemand over. Thuis niet, op het werk niet en met collega's al helemaal niet. Toch is het belangrijk dat mensen in je omgeving weten dat je al wat langere tijd last hebt met wakker blijven. Ze kunnen er dan rekening mee houden, en wellicht helpen.

Deze folder is bestemd voor collega's, en dus ook voor jou. Je leest erin over problemen met wakker blijven, en over wat je eraan kunt doen. Wellicht heb je voldoende aan de tips. Je kunt deze folder ook eens doorpraten met je coördinator of sectordirecteur.

Beter wakker blijven!

Om beter wakker te kunnen blijven, noemen we hier een aantal praktische tips.

Voordat je naar het werk gaat

- Ga zoveel mogelijk op een vast tijdstip naar het werk.
- Stop minstens een uur voor je naar huis gaat met werken.
- Blijf 's nachts niet wakker, doe overdag af en toe een klein 'dutje'.
- Drink twee uur voordat je naar het werk gaat geen alcohol meer.
- Ga niet met honger naar het werk, neem eventueel een klein hapje te eten voordat je gaat werken.
- Zorg ervoor dat het in je werkkamer niet te warm is.
- Zorg ervoor dat je overdag je lichaam flink inspant. Van werken wordt je lichaam niet moe.

Als je op het werk bent

- Luister niet naar de radio en lees ook geen boek. Eenmaal op het werk: meteen het licht aan.
- Probeer je hele lichaam in te spannen. Een goed hulpmiddel is om net te doen of alle last van het werk op jouw schouders rust.
- Concentreer je op een diepe ademhaling.
- Besluit pas de volgende dag over je problemen na te denken.
- Kies uit jouw top-drie van leuke collega's er één uit om gezellig aan te denken.