



Iris Bakker  
[www.levenswerken.eu](http://www.levenswerken.eu)



Mensen die beter tot hun recht komen, zijn productiever.  
Dit is het fundament voor de florerende organisatie.

Reijerskoop 94 • 2771 BS Boskoop • T 06-12463964  
E [iris.bakker@levenswerken.eu](mailto:iris.bakker@levenswerken.eu)

## Lang leve de middagdut

Het lijkt wel een onmogelijke innovatie, maar eigenlijk zou het middagdutje in het Nederlandse werkklimaat geïntroduceerd moeten worden. Helaas echter wordt het oh zo waardevolle middagdutje geassocieerd met aardse luiheid en het zal dus wel even duren voordat de dutcocon een wezenlijk onderdeel gaat vormen van de werkomgeving. Bij diverse instituten, waaronder de NASA, is onderzoek verricht naar de effecten van de middagdut.

Aangetoond is dat het dutje een positieve invloed heeft op alertheid, geheugenwerking en besluitvorming en daarmee op de productiviteit. Bij het FC Donderscentrum in Nijmegen van Cognitieve Neurologie is door Fernandes aangetoond dat een dutje van tien minuten al leidt tot betere prestaties bij geheugentests. In de jaren vijftig van de vorige eeuw, deed dr Jürgen Aschoff die verbonden was aan het Duitse Max Planckinstituut al slaapproeven met proefpersonen die enige tijd in volkomen afgesloten bunkers zonder klokken verbleven. Zij bleken naar een difasaal ( twee fasen) slaapritme te gaan van een langere slaaperiode van zes tot zeven uur en een korte slaaperiode twaalf uur daarna.

Mensen zijn steeds korter gaan slapen. Sliepen mensen voor de uitvinding van de gloeilamp door Edison gemiddeld tien uur; nu is dat gemiddeld 6,7 uur. Slaapgebrek is een veronachtzaamd gezondheidsprobleem. Niet alleen heeft slaapgebrek een negatief effect op het prestatieniveau van mensen, het heeft ook een correlatie met bepaalde ziekten. Zo is er een duidelijke samenhang met bepaalde vormen van kanker, hartziekten en ook suikerziekte. Bij een onderzoek aan de universiteit van Chicago sliepen proefpersonen gedurende vier nachten niet meer dan zes uur achtereen. Daarna was al een toename van insuline in hun bloed te meten die vergelijkbaar is met het beginstadium van diabetes. Slaapgebrek is ook waar te nemen in de hersenen met behulp van PET- en fMRI scans: de bloedstroom naar de thalamus, de prefrontale cortex en de onderste pariëtaalkwab ondervindt nadeel door het tekort aan slaap, onderdelen die een wezenlijke rol spelen bij het nemen van beslissingen, informatieverwerking en concentratievermogen. De effecten van een slaapttekort reiken echter verder. Zo is bij onderzoek in Amerika bij het Ministerie van Defensie en het Defense Advanced Research Agency vastgesteld dat soldaten met een slaapttekort niet alleen minder goed ( de vijand) kunnen identificeren, maar dit bovendien minder erg vinden. Het maken van lange dagen om het werk maar af te krijgen,



**LEVENSWERKEN**

MENS- EN ORGANISATIEGERICHT HUISVESTEN

zonder enige rust, heeft een contraproductief effect. Lange werkdagen, overwerk, gebrek aan rust en een tekort aan nachtrust, hebben een negatief effect op de productiviteit.

Een dutje overdag kan effectief werken om vervolgens weer productiever aan de slag te gaan. Slaap kent een aantal fasen, die elkaar volgens een vast patroon opvolgen. De slaapfasen hebben verschillende kenmerken, qua tijdsduur, aard van de hersengolven, effecten op het lichaam en herstellend vermogen. Twee vormen van slaap bepalen in onderlinge samenhang wanneer het dutje het meest effectief kan worden gehouden, namelijk de SWS ( Slow Wave Sleep) en de REM-slaap ( Rapid Eye Movement), die zo heet omdat er gedurende deze slaap snelle horizontale en verticale oogbewegingen zijn. De SWS kenmerkt zich als een trage golf slaap en heeft met name een herstellend vermogen voor het fysieke lichaam. De SWS stuurt de slaapdruk aan, een langzaam ontwikkelende drang om te willen slapen. De REM-slaap heeft mogelijk met name effect op geheugenverbeteringen en processen die met creativiteit te maken hebben. In ons circadiaanse ritme kennen de zich ontwikkelende slaapdruk en de behoefte aan REM-slaap een vast patroon. Op basis van dit patroon blijkt het ideale moment voor het middagdutje zich tussen de 13.00 uur en 15.00 uur te bevinden. Het middagdutje heeft een optimale duur van 20 minuten. Je kunt die dutjes overigens sturen op de hoeveelheid SWS en REM-slaap. Dutjes vroeger in de middag bevatten relatief meer REM-slaap; dutjes later op de middag hebben hun zwaartepunt eerder bij SWS.

Ondanks het feit dat onderzoeken een verband laten zien tussen de middagdut en productiviteit en ondanks het feit dat vele markante middagdutters ons zijn voorgegaan ( Kennedy, Churchill, Einstein, Leonardo da Vinci, Brahms, Edison....), is het sterk de vraag of het dutje voldoende levenskracht heeft. In het Nederlandse werkklimaat ligt het accent nu eenmaal op het 'doen'. Waarschijnlijk is eerst een 180 graden cultuuromslag nodig, om de eerste dutcocons te gaan betrekken.

*Literatuur:*

*Verander je leven: doe een dutje,*

*Sara C. Mednick, PhD & Mark Ehrman; 2007*

*Intermediair, juni 2006*

**Iris Bakker**

**[www.levenswerken.eu](http://www.levenswerken.eu)**

