

Productiviteit

Het nieuwe dutten: de **powernap**

Slapen op het werk is in de meeste organisaties not done. Verrassend eigenlijk: de helft van de Nederlanders wil overdag wel een dutje doen op het werk. Een hazenslaapje overdag werkt verfrissend en de productiviteit erna neemt toe. Dit sluit goed aan bij de opkomende cultuur van Het Nieuwe Werken. Maar wat is een powernap precies en wat levert het op? Waarom is het nog zo weinig ingeburgerd en wat zijn de laatste ontwikkelingen?

Huub Pennock

Winston Churchill was een gedreven powernapper. 'De natuur heeft ons niet gemaakt om van acht uur 's ochtends tot middernacht te werken, we zouden onze dagen en de marsen die we ondernemen in tweeën moeten splitsen', zo meende hij. Niet vreemd eigenlijk: in de Middeleeuwen was het gebruikelijk dat overdag een dutje werd gedaan. En voor bijna alle dieren is een middagdutje ofwel

powernap de gewoonste zaak van de wereld. Behalve voor het slimste zoogdier: de mens. Ongeveer zeven uur nadat we wakker zijn, geeft ons bioritme aan dat er behoefte is aan zo'n dutje. In 1989 werd aangetoond dat onze hersenen hiertoe zijn voorgeprogrammeerd. Maar gek genoeg wijten we die behoefte tot een middagdutje aan de lunch en lossen we die op met koffie, snacks of andere afleidingen.

Slaapstoornissen

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat medewerkers die geluncht hebben zich net zo slaperig voelen aan het begin van de middag als hun niet lunchende collega's. We onderdrukken onze middagdip vakkundig met cafeïne, snaaigoed, en soms zelfs met andere stimulerende middelen. Een overmatig gebruik van koffie en andere stimulerende middelen is echter ongezond. De bloeddruk stijgt, de



Sandra Risseeuw

Een vrijwilliger op de PowerNapChair tijdens de instructie voor het gebruikersonderzoek

Onderzoek naar Powernappen

Uit onderzoek naar de effecten van powernappen komen verrassende resultaten.

- Onderzoek bij de NASA levert bewijs dat na een kort dutje de alertheid met honderd procent toeneemt, zelfs bij mensen die goed waren uitgerust.
- Piloten die in de cockpit een dutje mogen doen, maken bij het opstijgen en landen minder beoordelingsfouten.
- Studies van Harvard wijzen uit dat mensen die regelmatig een dutje doen 37 procent minder kans op hartkwalen hebben dan niet-nappende mensen.
- Proefpersonen die een middagdutje hebben gedaan presteren twintig procent beter bij geheugentesten dan mensen die dat vooraf niet hebben gedaan. Dit bleek recent uit onderzoek van Matthew Walker van de Universiteit van Berkeley. Hij vergelijkt een dutje met de inbox van de mail. Een dutje zorgt ervoor dat de informatie uit het korte termijn geheugen wordt opgeslagen in het lange termijn geheugen en verwerkt wordt. Uw mailbox maakt u ook leeg om weer nieuwe berichten te kunnen ontvangen.

Overtuigingen kunnen belemmeren dat mensen gaan powernappen. Dit zijn vaak irreële verzinsels om het huidige gedrag te legitimeren. Door deze overtuigingen te vervangen voor nieuwe kunnen werknemers hun powernap verantwoorden.

De overtuiging 'Als ik ga powernappen ben ik lui', is gemakkelijk te weerleggen. Als u een dutje doet, is uw geest nog steeds aan het werk; hij verwerkt dan veel informatie. En daarna bent u veel productiever. Een dutje maakt dus productiever.

'Ik heb het te druk om te powernappen'. Churchill meende dat een mens juist meer voor elkaar kreeg door overdag te slapen. Onderzoek toont aan dat hij gelijk had. Juist in geval van drukte kan een dutje uitkomst brengen.

De stelling 'Ik word gaar wakker na een middagslaapje' weerhoudt sommige mensen ervan te gaan powernappen. De stelling klopt als iemand in een diepe slaap komt en daaruit wakker wordt. Die diepe slaap komt echter pas na minimaal twintig minuten slapen. Een wekker zetten kan uitkomst bieden om fris wakker te worden na een dutje van niet meer dan twintig minuten.

hartslag wordt onregelmatiger met als mogelijk ergste resultaat: slaapproblemen, waardoor de behoefte aan die middelen weer groter wordt. De eenvoudigste en gezondste oplossing is zo oud als de weg naar Rome: een middagdutje. Het kost niets, bevat geen gifstoffen en heeft geen gevaarlijke bijwerkingen. Een powernap is een kort dutje van maximaal twintig minuten. En dat is genoeg om weer alerter, gezonder en actiever te worden. Vanuit dit perspectief is een dutje overdag een effectief en noodzakelijk middel voor iedereen die streeft naar meer gezondheid, werkplezier en een grotere productiviteit. Onderzoek door Circadian Technologies (2004) wees uit dat de hoogste ziektekosten ontstaan op plekken met de meest vermoeide werknemers. En bij werkgevers die dutjes verbieden worden vier maal zoveel claims ingediend als bij bedrijven waar dutjes wel zijn toegestaan.

Siësta

In zuidelijke landen kennen we het dutje van ongeveer anderhalf uur als een siësta. In Noord-Europa verdween de siësta tijdens de Industriële revolutie. Hoewel Zuid-Europeanen de siësta dus nog wel kennen, is deze de laatste decennia – door een steeds grotere aandacht voor productie – ook daar minder geworden onder de bevolking. Tegelijk is er sinds tien jaar een trend zichtbaar in Amerika, Japan en Duitsland om het dutje daar weer in te voeren – maar dan het kortere dutje, de powernap van maximaal twintig minuten.

Niet vreemd: we weten al heel lang dat onze concentratie en productiviteit in de loop van de dag fors afnemen en het aantal fouten toeneemt. De toegenomen werkdruk en het snellere leeftempo versterken dat effect. Het bizarre is dat mensen vaak niet in de gaten hebben hoe

hun vermogens in de loop van de dag verminderen. Dit is vergelijkbaar met iemand die met een paar glazen op het café uitkomt en vindt dat hij nog best goed kan autorijden. Een powernap heeft veel effecten die ervoor zorgen dat mensen daarna weer frisser en alerter aan het werk kunnen.

PowernapChair

Architect Sandra Risseeuw was zo geïntrigeerd door het fenomeen 'powernappen', dat ze besloot zich er meer in te verdiepen. Samen met gecertificeerd ergonomist Huub Pennock en psychologe Mirte Cortlever deed ze onderzoek naar het fenomeen. Hieruit bleek dat 48 procent van de Nederlanders wil powernappen op het werk als de werkgever de ideale omstandigheden biedt. Vooral medewerkers die aangaven aan het eind van de dag vermoeid te zijn, hadden die behoefte. En verrassend genoeg bleek 27 procent van de geënquêteerden wel eens een powernap te doen, maar dan voornamelijk thuis en in het weekend. Het feit dat mensen minder powernappen op het werk zit hem vooral in de cultuur en het ontbreken van een geschikte gelegenheid.

Wat het culturele aspect betreft, valt op dat de laatste jaren het nieuwe werken sterk in opkomst is in Nederland. Enkele kenmerken hiervan zijn: werken waar en wanneer je wil en afgerekend worden op resultaat in plaats van aanwezigheid. Bedrijven met een dergelijke cultuur en een ondersteunende kantoorinrichting, zijn bij uitstek geschikt voor powernappen. Met de juiste faciliteiten kunnen werknemers tijdens werkuren op een prettige manier alles eruit halen wat er in zit. Het ingeburgerde 'Nieuwe Werken' verdient dan ook navolging met het 'Nieuwe Duten': slapen wanneer het lichaam slaap nodig heeft. ☞

Voor Risseeuw en Pennock was dit voldoende uitdaging om een Powernap-Chair te ontwikkelen. Risseeuw maakte het ontwerp, Pennock zorgde voor de ergonomische kennis. Meer informatie over de PowernapChair en powernappen kunt u vinden op www.sadesign.nl en op www.ergo-balans.nl