

Jetlagprotocol



Het is in Chengdu zes uur later dan in Nederland. Per uur tijdsverschil heeft je lichaam ongeveer 24 uur nodig om weer in het normale ritme te komen. Voor de reis van Nederland naar Chengdu heeft je lichaam dus ongeveer zes dagen nodig om zich volledig aan te passen.

Wat te doen voorafgaand aan de reis?

In Nederland kun je je biologische klok voor vertrek al enigszins verzetten. Omdat Chengdu 'voorloopt' ten opzichte van Nederland, moet je je biologische klok versnellen.

- Sta per dag een half tot een heel uur eerder op en ga ook eerder slapen. Verschuif op deze wijze de interne klok maximaal twee of drie uur. Meer is praktisch nauwelijks haalbaar en werkt mogelijk verstorend.
- Zoek met name aan het eind van de dag eerder de donkerte op en zoek juist (fel) licht op in de ochtend.
- Schuif zoveel mogelijk je ontbijt, lunch en avondeten mee op met de aanpassing in je slaappatroon.
- Schuif idealiter en waar haalbaar je trainingstijden mee op.

Wat te doen tijdens de reis?

- Stel je horloge/telefoon direct in op de Chengdu-tijd (zes uur later dan in Nederland).
- Bereken hoe laat je aankomt en probeer het aantal uur slaap aan boord hier enigszins op af te stemmen. Het is ongeveer tien uur vliegen naar Chengdu.
- Stem blootstelling aan licht en gebruik van maaltijden zoveel mogelijk af op het dagritme van Chengdu.
- Drink voldoende om dehydratie (uitdroging) te voorkomen.
- Loop zo nu en dan even door het gangpad om stijfheid tegen te gaan. Ook op je zitplaats kun je je spieren activeren door je benen op te tillen of je spieren te contraheren. Je kunt compressiekousen gebruiken om vochtophoping in je benen te voorkomen.



powered by



Wat te doen bij aankomst?

Het is van groot belang dat je je meteen begint aan te passen aan het lokale dagritme van Chengdu.

- Sta direct op zodra je 's ochtends wakker wordt en blijf niet hangen in je bed.
- In de eerste dagen is de kans groot dat je gedurende de dag erg moe bent. Probeer hier niet aan toe te geven door toch te gaan slapen. Je kunt in de middag een powernap doen van hooguit twintig minuten.
- Ga naar buiten zodat je lichaam zonlicht ervaart. Het gaat erom dat je lichaam 'voelt' dat het dag is, dat gaat het best met zonlicht. Blijf dus niet de hele dag binnen en zet zeker je zonnebril ook eens af. Vermijd veel licht vanaf 18.00 uur.
- Wees lichamelijk actief. Maak na het ontbijt bijvoorbeeld buiten een korte wandeling. Pak zo snel als redelijkerwijs mogelijk het trainingsritme van je thuissituatie op in de nieuwe tijdzone.
- Zorg dat het in je kamer volledig donker en stil is zodra je gaat slapen. Gebruik eventueel oordopjes en een oogmasker. Vermijd beeldschermen (televisie, telefoon, tablet) ongeveer negentig minuten voordat je gaat slapen.

Gebruik van melatonine en slaapmedicatie

Afhankelijk van de tijd van je vlucht en het aankomstmoment in Chengdu kun je overwegen om voor het slapen een lage dosis melatonine te gebruiken. Overleg het gebruik van melatonine altijd met je medische staf. Dat geldt ook altijd wanneer slaapmedicatie is voorgeschreven.



powered by

