

De jaarlijkse kwelling van de uurverandering

Bij de recente omschakeling naar het winteruur – de klok werd teruggedraaid van drie naar twee uur – kregen we te horen dat we die nacht een uur langer mochten slapen. Zou het? Die nacht misschien nog wel, maar de weken daarna slapen talloze mensen een uur minder. Hoe dat komt?

Nemen we als voorbeeld Patrick*, een vijftiger die stipt gaat slapen om 23u en al even stipt opstaat om 07u, kortom een modelpatiënt die 8 uur per nacht slaapt en uitgerust wakker wordt op hetzelfde moment als zijn wekker afloopt, om 07u dus. Na de verandering van zomer- naar winteruur gaat hij nog steeds om 23u slapen. Hij is dan wel moe, wat niet verwonderlijk is: volgens zijn biologische klok is het voor hem dan eigenlijk al middernacht. De volgende morgen wordt hij echter wakker om zes uur – volgens zijn biologische klok is het dan immers al zeven uur – en geraakt hij dat laatste uur niet meer terug in slaap. Patrick slaapt dus een uur minder per nacht en het zal meerdere weken duren voor zijn systeem zich aan de nieuwe situatie heeft aangepast en hij meer zoals voorheen acht uur per nacht slaapt.

In het voorjaar, bij de omschakeling naar het zomertuur – de klok wordt doorgedraaid van twee naar drie uur – heeft Patrick terug prijs. Klokvast gaat hij nog steeds slapen om 23u, maar voor zijn biologische klok is het dan eigenlijk nog maar 22u, en dus ligt hij een uur te draaien en te keren tot hij uiteindelijk een uur later in slaap valt, op de klok is het dan 24u. En 's morgens vroeg om zeven uur – voor zijn biologische klok is het dan nog maar zes uur – wordt hij door zijn wekker uit zijn droomslaap gescheurd. Prettig wakker worden is anders. Opnieuw slaapt hij een uur minder per nacht en duurt het weken voor zijn slaapritme zich terug heeft aangepast.

Niet iedereen zal er twee keer per jaar wekenlang door ontregeld zijn, maar allemaal hebben we toch wel last van de uurverandering. Voor de economische voordelen moeten we het niet blijven doen – de besparing op de elektriciteitsrekening is voor een modaal gezin hooguit nog enkele euro per jaar – en in deze 'burn-outtijden' kunnen we slaaptekort echt wel missen. Waarom wordt die onzin dan niet gewoonweg afgeschaft? Misschien kan minister Maggie De Block het eens aankarten bij haar Europese collega's.

*fictieve naam

dr. Jean-Marie Decuypere, psychiater (*Artsenkrant 2472, vrijdag 18/11/2016*)