

Jetlag is de (Engelse) naam voor de verstoring van het waak/slaapritme dat optreedt wanneer iemand in relatief korte tijd, naar een plaats op aarde gaat waar het volgens de plaatselijke tijd aanzienlijk vroeger of later is dan op de plaats van vertrek. Het woord komt van 'jet' (Engels voor straalvliegtuig) en 'lag' (Engels voor achterop lopen). Jetlag (of timelag) wordt meestal als hinderlijker ervaren wanneer men een verplaatsing naar het Oosten maakt dan andersom.

De symptomen van jetlag zijn:

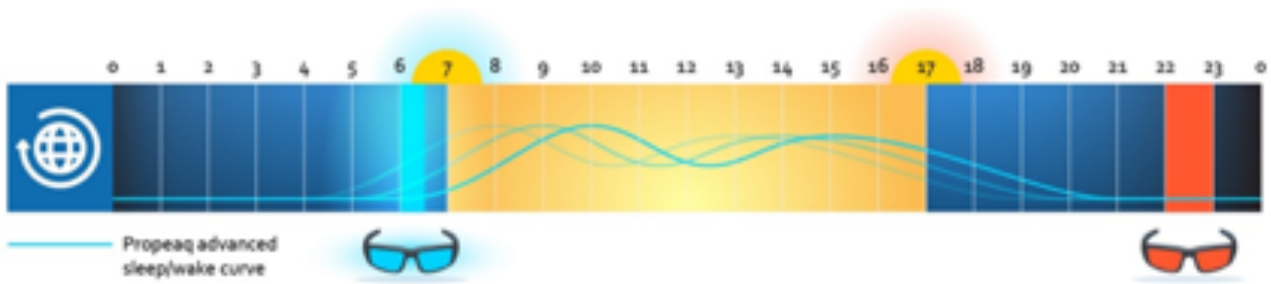
- verminderde prestaties
- vermoeidheid die een dag of vijf kan aanhouden
- lichte mate van desoriëntatie
- uitdroging
- problemen met de spijsvertering
- verminderde energie en concentratie
- slaapproblemen
- een gevoel van verkoudheid
- stress, malaise

Door deze symptomen heeft jetlag een direct gevolg op de performance topsporters en zakenmensen. De reactiesnelheid neemt af en tevens is dit het geval met betrekking tot de alertheid.

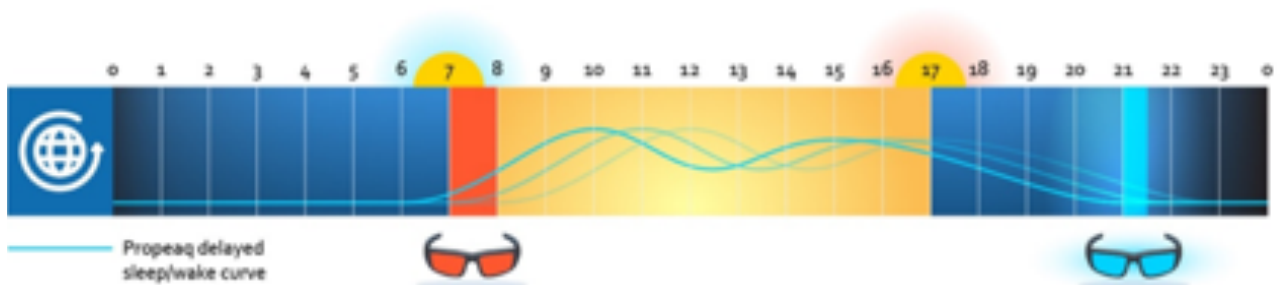
Bij jetlag ontstaat een ontregeling van het slaap/waak ritme dat wordt gereguleerd in de biologische klok in de hersenen.

Tijdzones verschillen per gebied op aarde met elk een verschillende plaatselijke tijd, afhankelijk van het moment van zonsopgang in dat land. De zones, die gelijklopen aan de meridianen, zijn ontstaan na een ontwikkeling van eeuwen in het meten van de tijd. Tijdzones worden aangegeven uitgaande van GMT, Greenwich Mean Time. In West-Europa, waaronder Nederland en België, geldt tijdens de winter GMT+1 en in de zomer GMT+2 (respectievelijk 1 en 2 uur later dan de wintertijd in Groot-Brittannië). In Brazilië (Rio de Janeiro) bijvoorbeeld is het tijdverschil in de zomertijd 5 uur (vroeger) in vergelijking met Nederland.

Bij reizen naar het Westen wordt blauw licht gedurende 30 minuten ingezet in de late avond en de rode glazen in de ochtend in het geval de gebruiker minder dan 8 uur slaap heeft gehad. De methode wordt enkele dagen voorafgaande aan de vlucht ingezet en elke avond circa 1 uur later uitgevoerd. Bij reizen naar het Oosten juist andersom, blauw licht gedurende 30 minuten, elke ochtend telkens 1 uur vroeger gevolgd door elke avond steeds 1 uur vroeger gaan slapen. In geval van niet kunnen slapen in de vroege avond, dan kan een rode/amber zonnebril worden gezet om de aanmaak van melatonine te bevorderen. Bij jetlag (en ploegendienst) wordt de fase verschuivingsmethode toegepast.



Bij het reizen naar het Oosten staat men, afhankelijk van het aantal te passeren tijdzones, elke ochtend 1 uur eerder op direct gevolgd door 30 minuten blauw licht. Elke avond gaat men 1 uur eerder naar bed voorafgegaan door 30 minuten Propeaq met rode glazen.



Bij het reizen naar het Westen staat men, afhankelijk van het aantal te passeren tijdzones, elke ochtend 1 uur later op direct gevolgd door het dragen van 60 minuten rode glazen. Elke avond gaat men 1 uur later naar bed voorafgegaan door 30 minuten Propeaq met blauw licht.

## Documentatie:

How To Travel the World Without Jet lag. Sleep Med Clin. 2009 Jun 1; 4(2): 241–255.

How to trick mother nature into letting you fly around or stay up all night. J Biol Rhythms. 2005 Aug;20(4):353-65.

The effects of chronotype, sleep schedule and light/dark pattern exposures on circadian phase.

Sleep Med. 2014 Dec;15(12):1554-64