

Jetlag protocol Tokyo

Dit protocol is van toepassing op iedereen die reist van Amsterdam naar Tokyo.

Het is in Tokyo 7 uur later.

Per uur tijdsverschil heeft het lichaam ongeveer 24 uur nodig om weer in het normale ritme te komen. Voor de reis naar Tokyo betekent dit dat het lichaam ongeveer 7 dagen nodig heeft om volledig aan te passen.

Voorafgaand aan de reis

In Nederland kan de biologische klok voor vertrek al enigszins worden verzet.

Omdat Tokyo “voor loopt” ten opzichte van Amsterdam, moet die biologische klok worden versneld. Je kunt dit doen door per dag een half tot een heel uur eerder op te staan en ook eerder te gaan slapen. Zoek daarbij met name aan het eind van de dag eerder de donkerte op en zoek juist (fel) licht op in de ochtend. Verschuif op deze wijze de interne klok maximaal twee of drie uur. Meer is praktisch nauwelijks haalbaar en werkt mogelijk verstorend.

Tijdens de vlucht

- Stel je horloge / telefoon direct in op de Tokyo tijd (7 uur later dan in Nederland). Het is ongeveer 11 uur vliegen naar Tokyo.
- Als je weet hoe laat je aankomt lokale tijd, probeer dan je slaap aan boord hier enigszins op af te stemmen (kortom ga slapen als het nacht is op de plek van bestemming)
- Stem ook blootstelling aan licht en gebruik van maaltijden zoveel als mogelijk af op het dagritme van Tokyo (zie TeamNL Food Facts “Voeding tijdens het reizen”).
- Drink voldoende om dehydratie (uitdroging) te voorkomen (zie TeamNL Food Facts “Hydratieplan”).
- Maak nu en dan even een wandeling door het gangpad om stijfheid tegen te gaan. Compressiekousen voorkomen vochtophoping in de benen.

Bij aankomst

Het is van groot belang meteen te beginnen je aan te passen aan het lokale dagritme van Tokyo. De volgende adviezen ondersteunen die aanpassing:

- Je hoeft de eerste dagen geen wekker te zetten, maar sta wel direct op zodra je 's ochtends wakker wordt. Blijf dus 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. Maak in de middag een powernap van hooguit 30 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 af en toe je zonnebril eens af. Vermijd echter veel licht vanaf 18:00 uur.
- Wees lichamelijk actief. Maak na het ontbijt bijvoorbeeld buiten een wandelingetje. Pak zo snel als redelijkerwijs mogelijk het trainingsritme van de thuissituatie op in de nieuwe tijdzone.
- Zorg zodra je gaat slapen, dat het in de kamer volledig donker en stil is. Gebruik eventueel oordopjes en oogmasker. Vermijd beeldschermen (tv, iPad, mobiel) ongeveer 90 min voordat je gaat slapen.

Melatonine en slaapmedicatie?

Afhankelijk van de tijd van je vlucht en het aankomstmoment in Tokyo is te overwegen melatonine of slaapmedicatie te gebruiken.

Overleg melatonine of slaapmedicatie gebruik altijd met je medische staf.