

Lekker uitzieken in de vakantie?

Veel mensen herkennen het: je werkt hard, kijkt uit naar je vakantie en zodra je eindelijk vrij bent... word je ziek. Het voelt bijna alsof je lichaam expres wacht tot je vakantie begint. Je zou haast denken, gelukkig is het vakantie en hoef ik niet te werken. Maar lekker uitzieken in je vakantie is een verkeerde gedachte. Vakantie is namelijk bedoeld om uit te rusten en niet om uit te zieken.

Nieuwsgierig naar het fenomeen dat mensen (vaak) ziek worden tijdens de vakantie, eens op onderzoek uitgegaan. Hieronder mijn bevindingen qua verklaringen:

1. Stressrebound (het “ontspanningsziekte”-effect)

Wanneer je langdurig onder stress staat, maakt je lichaam stresshormonen aan zoals cortisol en adrenaline. Die houden je immuunsysteem tijdelijk op scherp. Zodra je stopt met werken en ontspant, daalt die hormoonspiegel. Dat is gezond – maar het maakt je immuunsysteem tijdelijk minder alert. Gevolg: virussen waar je al mee rondliep krijgen ineens vrij spel.

2. Opgebouwde vermoeidheid

Veel mensen gaan “op hun tandvlees” richting de vakantie. Je lichaam houdt het net vol tot de eindstreep, maar zodra je rust neemt, komt de vermoeidheid eruit. Vermoeidheid verzwakt je weerstand, waardoor je sneller ziek wordt.

3. Psychologische decompressie

Je hersenen schakelen van “actie” naar “rust”. Dat is een grote mentale omslag.

Veel mensen ervaren in de eerste dagen van vakantie hoofdpijn, verkoudheid of griepachtige klachten – een soort reset van lichaam en geest.

4. Meer blootstelling aan nieuwe prikkels. Zowel als je thuis blijft maar zeker als je op reis gaat met de vakantie, kom je (meer) in andere omgevingen en in contact met (andere) mensen en (dus) bacteriën en virussen. Je immuunsysteem moet zich aanpassen – en dat kost energie. Zeker als het gepaard gaat met op pad gaan/reizen dat op zichzelf al belastend is.

Voor de eerste drie verklaringen zou het vanuit werkgevers sympathiek zijn om te onderzoeken welke bijdrage zij zouden kunnen leveren ter preventie van ziekteverzuim. Voor wat betreft de juridische kant van zaken voor

werknemers:

'Wordt de werknemer tijdens zijn vakantie ziek, dan zijn de ziektedagen geen vakantiedagen als de werknemer zich ziek heeft gemeld. Is de werknemer ziek geworden voor zijn vakantie begint en loopt de ziekte tijdens de vakantie door, dan kost dit hem eveneens geen vakantiedagen. Dit is de wettelijke hoofdregel. Een werknemer die ziek is, kan immers niet van de vrije dag genieten.'

(Module Arbeidsongeschiktheid 44, mr. C.F.M. Berkhout, actueel t/m 16-02-2011)

