

Weer lekker aan het werk!



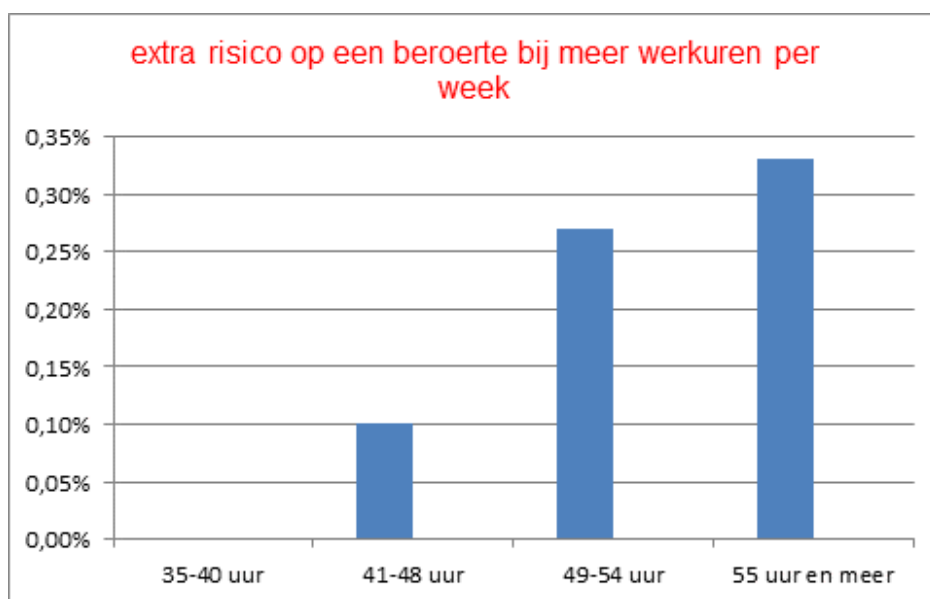
Ben je net terug van vakantie en boordevol energie en ideeën om lekker aan de slag gaan, kom je een artikel* tegen waarin staat dat het helemaal niet goed voor je is om weer van die lange werkweken te gaan maken.

Eigenlijk wist je dat wel, want waarom was je anders een paar weken geleden zo hard toe aan die vakantie?

Oei !

Maar het is nu ook op basis van gegevens over een grote groep mensen (ruim 528.000) aangetoond dat het risico op een beroerte al behoorlijk toeneemt als je werkweken van 41 uur of meer maakt. Als je 55 uur of meer werkt, dan neemt het risico op een beroerte zelfs met 33% toe (tabel 1). En dan praat je over een toegenomen risico op een termijn van gemiddeld ruim 7 jaar.

Tabel 1: Toename van extra risico op een beroerte bij langere werkweken.



Ook de kans dat je een hartaandoening krijgt stijgt als je structureel meer dan 40 uren per week werkt, hoewel de toename van dat risico minder sterk verbonden is met het aantal uren dat je werkt en minder extreem is. Maar je loopt op termijn van zo'n 8,5 jaar toch al gauw 13% meer risico op een hartziekte als je te veel uren werkt. Dat komt naar voren uit de analyse van gegevens van ruim 600.000 mensen.

Toch wel iets om serieus naar te kijken, om ook aan je volgende vakantie met een optimale gezondheid te kunnen beginnen.

Klik dan [hier](#).

* Lees het hele artikel van Kivimäki e.a. in [The Lancet](#) van 20 augustus 2015.