



**TIM CHRISTIAENS**  
Timemanager

## Power nap werkt beter dan koffie

**W**ie geregeld een *power nap* inlast, hoeft zich niet langer te schamen. Een dutje van 20 minuten zorgt er namelijk voor dat u de meest vermoeiende en stresserende dagen doorkomt. De methode is erg populair bij topchirurgen die weinig slapen. Het is natuurlijk menselijk dat u niet elke dag even productief en fris achter uw bureau zit. 15 tot

20 minuten slaap is voldoende om opnieuw aan productiviteit te winnen. Een langer dutje is af te raden, want dan riskeert u in een diepe slaap terecht te komen, waarna het lichaam trager heropstart. De *power nap* heeft tal van voordelen. Meerdere onderzoeken bevestigen dat het een enorme opkikker betekent voor uw geheugen, uw creativiteit én uw alertheid.

Bovendien doet het ook de bloeddruk dalen, waardoor uw stresspeil zakt. Het grootste probleem voor de meeste werknemers is het vinden van een geschikte slaapplek. Als u last ondervindt van omgevingsgeluid, zijn oordopjes misschien een optie. Let wel op met dutjes na 15 uur. Ze zullen u verhinderen 's avonds vlot in slaap te vallen. Een dutje mag in geen geval dienen ter

vervanging van een goede nachtrust. Is slapen niet mogelijk of niet meteen uw ding? Probeer dan eens een lunchwandeling. Recent onderzoek aan de universiteit van Birmingham toont gunstige effecten aan op het stressniveau en het humeur. ©

*De auteur is timemanager bij The Time Management Company.*

### Juridisch

**NICOLAS ROLAND**  
Advocaat bij Stibbe



## HET BEROEPSGEHEIM: WAT EN VOOR WIE?

*De term 'beroepsgeheim' duikt geregeld op, maar wat betekent hij?*

**G**eneesheren, heelkundigen, apothekers, vroedvrouwen en anderen kunnen een beroep doen op het beroepsgeheim. Dat 'geheim' is alles wat iemand vernomen heeft tijdens de uitoefening van zijn beroep. In de praktijk is het niet altijd gemakkelijk het onderscheid te maken tussen wat je hebt vernomen voor je beroep, en wat er los van staat. Een arts is niet gebonden aan de zwijgplicht voor zaken die hij heeft vernomen in een gesprek tij-

dens een avondje met vrienden. Dat is anders wanneer hij iets zou vernemen in zijn hoedanigheid van 'logische vertrouwenspersoon'. Een schending van het beroepsgeheim houdt in dat de loslippigheid bewust en uit vrije wil plaatsvond. De betrokkenen kunnen doorgaans niet verplicht worden geheimen te onthullen, zelfs niet wanneer ze het recht hebben dat te doen, bijvoorbeeld voor een parlementaire onderzoekscommissie. Behoudens uitzonderingen

beschikken ze over het recht te zwijgen. Het is in bepaalde omstandigheden en met het akkoord van de betrokkene toegestaan het geheim te delen met een derde, voor zover die ook door geheimhouding gebonden is en hulp biedt. Een verpleegkundige kan een geheim meedelen aan de arts als dat noodzakelijk blijkt voor de medische hulp. Er bestaan ook gevallen van overmacht, die de schending van het beroepsgeheim kunnen rechtvaardigen. Zo werd een arts niets kwalijk genomen nadat hij de gerechtelijke instanties had ingelicht over de schuil-

plaats van misdadigers aan wie hij medische zorgen had verstrekt en die opnieuw ernstige feiten zouden plegen. De omstandigheden van dergelijke 'noodsituaties' worden ernstig geëvalueerd. Mag iemand die niet aan het beroepsgeheim onderworpen is, zomaar te grabbel gooien wat hij weet? Nee. Hier zijn andere bepalingen van toepassing, zoals de contractuele vertrouwelijkheidsverplichting of deontologische regels en zelfs de wet op de arbeidsovereenkomst. Die laatste verbiedt de werknemer gegevens van persoonlijke of professionele aard te verspreiden. ©

*Hebt u een juridische vraag voor onze experts? Stuur een e-mail naar [benny.debruyne@trends.be](mailto:benny.debruyne@trends.be).*