

Optimaal in de nacht

Hoe werk ik zo gezond mogelijk in de
nacht?

Even voorstellen



Linda van der Marel
Adviseur veilig en gezond werken
l.vandermarel@caop.nl

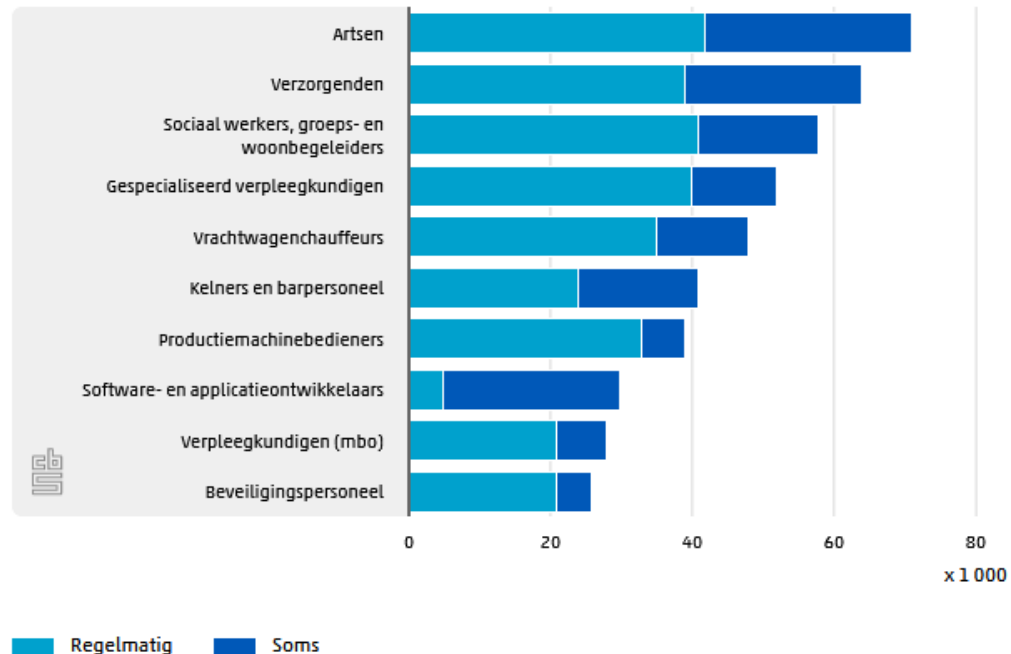


Definitie



Aantallen

Top tien beroepsgroepen onder nachtwerkers, 2020



In 2020 1,2 miljoen nachtwerkers
Groot deel hiervan werkt in zorg en
welzijn

Risico's nachtwerk



- Verhoogde kans diabetes mellitus (type 2)
- Hart en vaatziekten
- Slaapproblemen

Vijf keer meer kans op ongeval na de nachtdienst



Maatregelen

Arbeidstijdenwet



Inspectie SZW
Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

- Dagelijkse rust
- Wekelijkse rust
- Rust na Nachtdienst
- Arbeidstijd per dienst
- Arbeidstijd per week

Arbeidstijdenwet

Weet u welke regels er
hiervoor gelden?



Gezond roosteren



- Arbeidstijdenwet
- Opname in cao's
- Werktijden, rusttijden, pauzes en nachtdiensten
- Jongeren tot 18 jaar
- Leeftijdsbewust beleid
- Zwangere of pas bevallen vrouwen



Kenmerken rooster

- Voorwaartse rotatie richting (dag-avond-nacht)
- Voorspelbaar patroon
- Max 3-4 gelijke diensten achtereen
- Minimaal 2 diensten achtereen
- Werk – privé balans
- Ruilingen
- Team dialoog aangaan

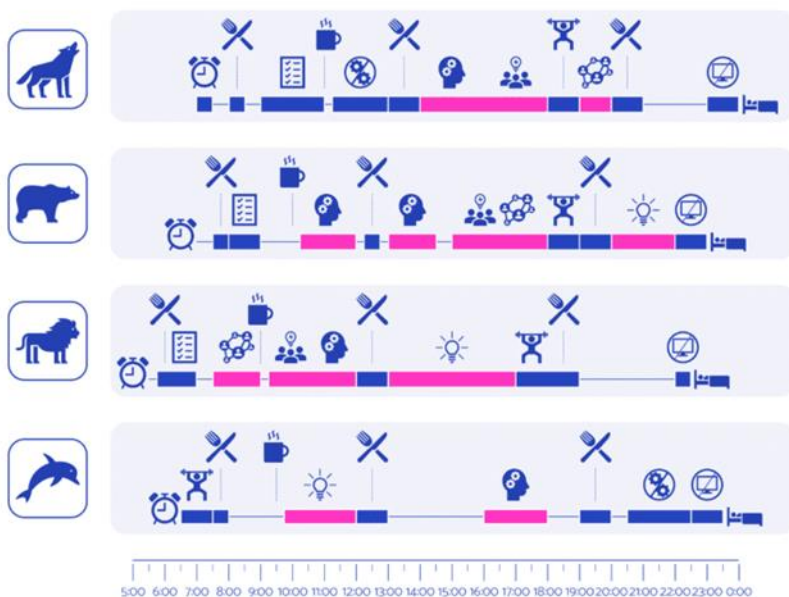


Bron: StAZ Roostergame

Biologische klok

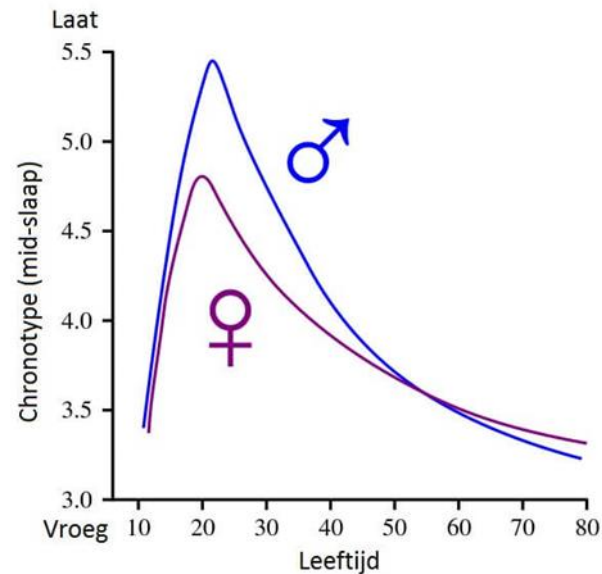


Chronotypering



- | | | |
|------------|--------------------|-----------------------|
| Opstaan | Moeilijke taken | Plannen / organiseren |
| Maaltijd | Brainstormen | Makkelijke taken |
| Koffietijd | Ideeën bespreken | Alle schermen uit |
| Naar bed | Sociale interactie | Sporten / bewegen |

www.jebentwatjemeet.nl



UNDERSTANDING CHRONOTYPES

10-20%

15-20%

Waketime: 4-7AM
Bedtime: 8-9PM
Most Productive: Early Morning

50%

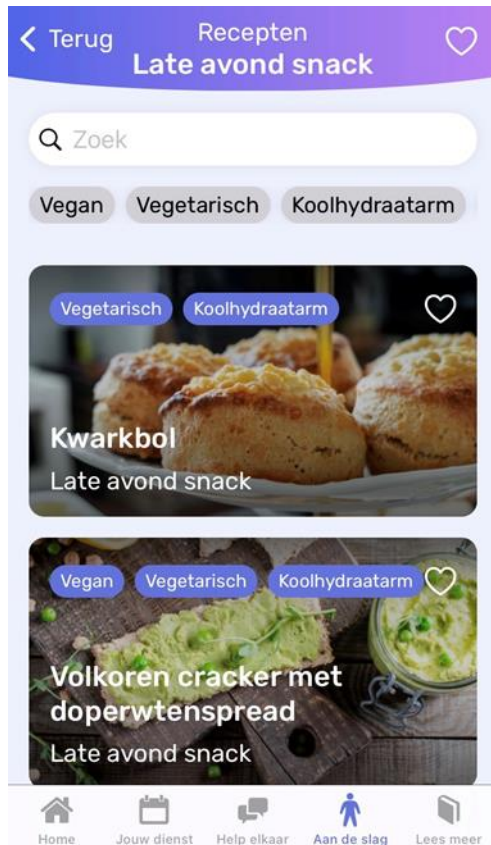
Waketime: Sun-up
Bedtime: Sun-down
Most Productive: Late Morning

Waketime: 8-10AM
Bedtime: 1-2AM
Most Productive: Mid-day & Evening

Waketime: Irregular
Bedtime: Irregular
Most Productive: Late Morning

10%

Voeding



Nuance tussen goed en gezond (risico verstoring metabolisme) -> ritme drie maaltijden aanhouden

Bij goede voeding gaat de kwaliteit van slaap omhoog en slapen mensen gemiddeld een uur langer

Gezonde snacks en keuzes bij bestellen

Koffie, alcohol en medicatie

Bewegen

- Positief effect op de biologische klok:
- Alerter
- Snellere verschuiving cyclus
- Activatie van hersenen



Slapen

- Mede afhankelijk van chronotype, bedtijd 1-2 uur verplaatsen vooraf aan nachtdienst
- Verduistering tijdens slapen op de dag
- Effect van voeding op slapen
- Powernap (max. 20 – 25 minuten)



Licht

- Licht komt binnen via de ogen; afhankelijk van lichtsterktes
- Blauw licht is meest efficiënt om wakker te worden, kan op korte termijn een boost geven
- Oranje licht; daglicht na de nachtdienst blokkeren
- Lichtverduistering tijdens slaap



App Goedenacht



Hoe blijf je gezond, alert en fit tijdens je nachtdiensten?

Check nu de Goedenachtapp!



De Goedenachtapp is vernieuwd

Deze gratis app geeft tips over hoe je zo goed mogelijk je nachtdienst kunt doorlopen. In de app zijn nieuwe functies opgenomen, zoals het toevoegen van je eigen rooster, informatie over tot welke chronotype (slaap/waakritme) jij behoort, pushberichten en nieuws over nachtwerk. Heel handig: je kunt ook recepten ontvangen en toevoegen of delen met collega's.



Ontvang advies op maat



Deel ervaringen en tips met collega's



Ontdek passende oefeningen, tests en recepten

Download de app gratis in de Appstores



www.staz.nl/goedenachtapp



Sofokles

www.sofokles.nl/goedenachtapp

<https://youtu.be/9YT8nZ4rihI>

Vragen?

