

Gezond in ploegenroosters

Hoe zorg je ervoor dat je gezond blijft
terwijl je werkt in de onregelmatigheid.



Inhoud

Inleiding	4
De achtergrond	6
Drie interventies	12
1. Het optimale rooster	13
2. Persoonlijke werkomstandigheden en inzetbaarheid	14
3. Leefstijl	16
Keuzes maken	22
Tot slot	23
Colofon	23

Inleiding

Het werken in onregelmatigheid brengt zowel voordelen als beperkingen met zich mee. De voordelen zijn vaak duidelijk. Je krijgt bijvoorbeeld ploegentoeslag voor het werken in onregelmatigheid. Ook ben je op andere tijdstippen vrij dan dag werkers, dit maakt werken in onregelmatigheid aantrekkelijker. Een ander voordeel is dat je in nachtdiensten meer vrijheid en zelfstandigheid kan ervaren, wat het werkplezier verhoogt.

Het werken in ploegendiensten heeft ook nadelen. Deze nadelen hebben betrekking op de gezondheidsrisico's die het werken in onregelmatigheid met zich mee brengt. Ook heeft het impact op je sociale leven en maatschappelijke mogelijkheden.

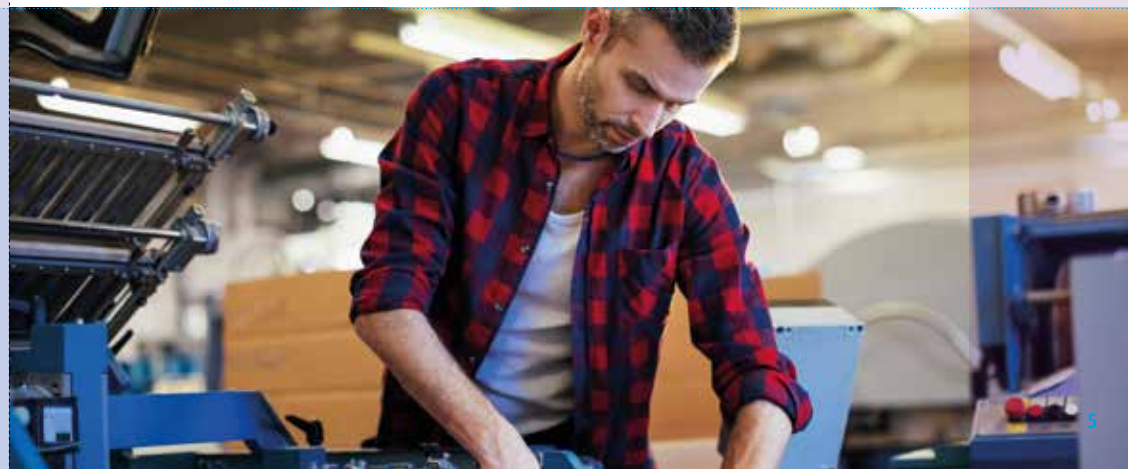
In jouw sector wordt veel in ploegendienst gewerkt. Twee- en drie-ploegendiensten zijn niet ongebruikelijk. Soms wordt er ook op zaterdag gewerkt. Sommige bedrijven kennen nog andere roosters, zoals vier- of vijfploegendienst.

Voor deze sector staan de volgende bezwaren in de top 3:

- Vier of vijf nachten achter elkaar werken (in de drieploegendienst).
- Het werken van extra diensten (vrijdagnacht en/of op zaterdag) op piekmomenten.
- Het vroeg starten in de ochtenddienst.

Deze bezwaren zijn niet verrassend. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dit ook belastende aspecten in een rooster zijn. Dat wil niet zeggen dat je er niets aan kunt doen. Daar hebben we het in deze brochure over.

Deze brochure laat zien hoe kenmerken van jouw rooster invloed hebben op je gezondheid. Er is aandacht voor de biologische achtergrond hiervan. Er worden drie interventies beschreven die je kan inzetten om ervoor te zorgen dat je gezond blijft terwijl je werkt in de onregelmatigheid. Verder worden er factoren besproken die invloed hebben op keuzes die jij maakt met betrekking tot het werken in onregelmatigheid.

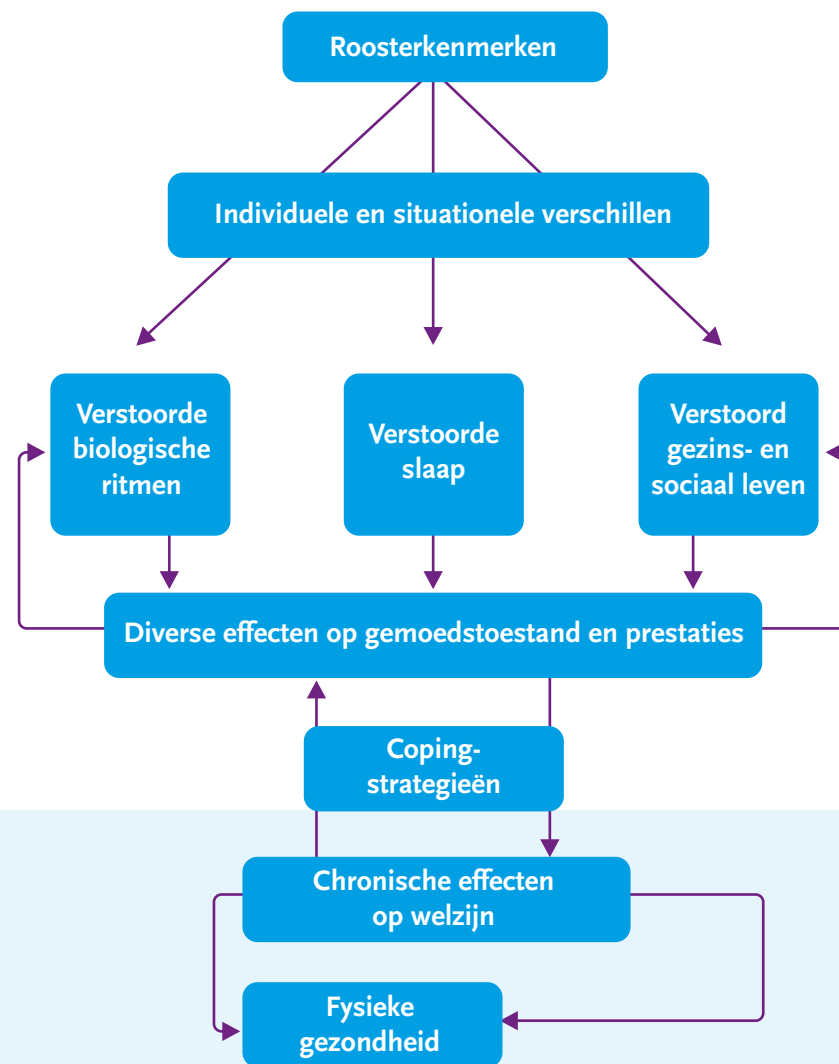


De achtergrond

De figuur hierna laat zien dat elk rooster invloed heeft op je fysieke gezondheid en je sociale leven. Deze gevolgen zijn niet voor iedereen hetzelfde, afhankelijk van je persoonlijke kenmerken en je omgeving kunnen de gevolgen per persoon verschillen. In elk geval ervaart iedereen die in wisselende diensten werkt effecten op **het biologische ritme, de slaap en het sociale leven**.

Iedereen in de onregelmatigheid heeft eigen manieren om met de ongemakken om te gaan. Dit worden ook wel **coping strategieën** genoemd. Hierbij kun je denken aan veel koffiedrinken tijdens de nachtdienst om wakker te blijven, een vette snack tussendoor omdat je nergens anders trek in hebt, een lekkere borrel na een late dienst of nachtdienst om in slaap te komen, veel of juist weinig sporten, enzovoorts.

Iedereen kiest hierin zijn eigen gedrag. Sommige manieren zijn beter voor je dan andere. Als je kiest voor een manier die minder gezond is, kan dat blijvende nadelige effecten hebben op je **gezondheid**. Je kan bijvoorbeeld last krijgen van chronische vermoeidheid of hoofdpijn. Als je altijd last hebt van bijvoorbeeld die chronische vermoeidheid, kan je je voorstellen dat dit zijn weerslag heeft op je algehele gezondheid. Dit kan weer leiden tot bijvoorbeeld overgewicht of een verhoogde bloeddruk. Het is dus van belang om je bewust te zijn van de keuzes die je maakt. En deze zo nodig bij te stellen.





De biologische klok

Jouw biologische klok zorgt ervoor dat alle processen in je lichaam ongeveer een ritme van 24 uur hebben. Dus ongeveer een dag. Deze klok heeft invloed op allerlei processen in je lichaam.

- **Slaap-waak ritme:**
Overdag ben je alerter dan 's nachts.
- **Hormonen:**
Melatonine (een slaaphormoon) en cortisol (een stresshormoon) zijn het belangrijkste in je ritme.
- **Lichaamstemperatuur:**
's Nachts heb je een lagere lichaamstemperatuur.
- **Hartritme:**
Overdag heb je een hogere hartslag dan 's nachts.
- **Behoeftte aan eten en drinken:**
's Nachts heb je minder behoefte aan eten en drinken dan overdag.

Externe factoren

Naast je biologische klok zijn er ook factoren van buitenaf die invloed hebben op je ritme. Zo is de mate van licht en duisternis ook van invloed. Als jouw hersenen een signaal doorkrijgen dat het licht is, worden automatisch processen in je lichaam geactiveerd om je alerter te maken. En omgekeerd bij duisternis, als het donker wordt dan activeren je hersenen processen in je lichaam om je voor te bereiden op je slaap.

Ook zijn er factoren in je omgeving die een duiding geven aan de tijd. Je kan dan denken aan de krant die elke morgen op de mat valt. Of je kinderen die ieder op een bepaalde tijd naar school gaan. Maar ook werktijden hebben invloed. Dit zijn (vaak) onbewuste aanwijzingen waardoor je weet hoe laat het ongeveer is. Ook deze factoren activeren processen in je lichaam met betrekking tot activiteit (dag) en passiviteit (nacht). En dragen op die manier bij aan je ritme.

Biologische klok en werken in onregelmatigheid

Door het werken in de nacht krijgen je hersenen tegenstrijdige signalen binnen. Bijvoorbeeld als het buiten al licht is, terwijl je nog moet gaan slapen. Je lichaam probeert de processen hierop aan te passen. Het nadeel is dat alle processen dit op een ander tempo doen. Hierdoor raakt je ritme verstoord.

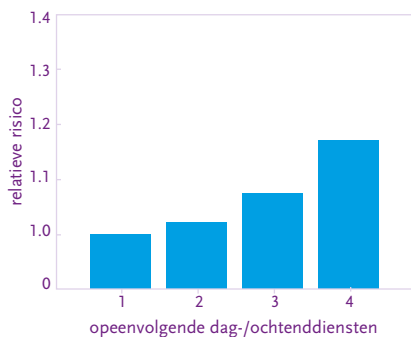
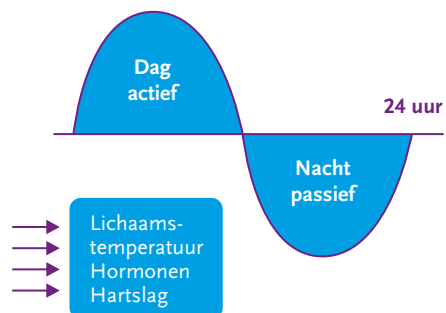


Fitheid

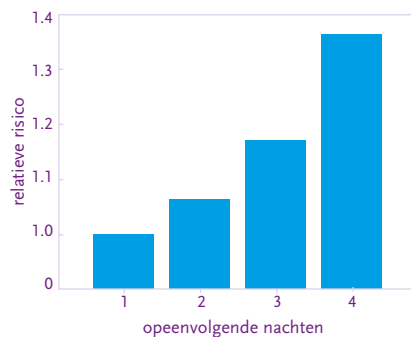
Het werken in de nacht zorgt voor een ritmeverstoring. Hierdoor ben je minder fit. Omdat je lichaam in de war is, gaat de kwaliteit van je slaap achteruit. Hierdoor stapelt de vermoeidheid zich op. Dat zorgt ervoor dat je moe bent. Maar deze vermoeidheid heeft daarnaast nog een aantal andere nadelige effecten:

- Verminderde alertheid.
- Verminderde aandacht en concentratie.
- Verminderde coördinatie en reactievermogen.
- Minder bewustzijn van de omgeving.
- Minder goed in staat complexe situaties in te schatten en logisch na te denken.
- Vermindering kwaliteit van beslissingen.
- Vermindering kwaliteit communicatie.

Deze nadelige effecten vergroten het risico op ongelukken. In een onderzoek is gekeken naar de risico's op ongevallen na een reeks van dag- en een reeks van nachtdiensten. Uit de plaatjes hieronder is te zien dat het risico na vier nachtdiensten aanzienlijk groter is dan na vier dagdiensten.



Het relatieve risico van vier opervolgende dag- of ochtenddiensten



Het relatieve risico van vier opervolgende nachtdiensten

Een verstoord ritme zorgt dus voor vermoeidheid, met alle nadelige gevolgen van dien. Door een verstoord ritme is het risico ook op andere gevolgen voor je gezondheid en vitaliteit hoger.

- Slaapstoornissen.
- Overgewicht.
- Diabetes.
- Spijsverteringsklachten.
- Maagzweer.
- Verhoogde bloeddruk.
- Hart- en vaatziekten.
- Verschillende soorten van kanker.

Gelukkig kan je er zelf voor zorgen dat de gevolgen van het werken in onregelmatigheid zoveel mogelijk beperkt blijven. Je kan de risico's verminderen door extra te letten op een gezonde werkomgeving, een gezond rooster en een goede levensstijl. Om dat voor elkaar te krijgen moet je zelf verantwoordelijkheid nemen en initiatief tonen. Het helpt ook om met collega's en met je leidinggevende over deze belangrijke thema's te praten.

Hieronder staan **drie interventies** beschreven die je hierbij kunnen helpen.





In de driehoek hieronder zie je drie interventies die je zelf in kan zetten om de nadelen van het werken in onregelmatigheid zoveel mogelijk te beperken. Allereerst kan je kijken of het collectieve rooster gezonder kan. Verder kan je letten op je eigen werkomstandigheden en ten slotte ook op je eigen levensstijl. Om deze interventies toe te passen is het dus belangrijk dat je zelf initiatief neemt om in gesprek te gaan met je leidinggevende en collega's. De interventies worden hieronder verder beschreven.

2. Persoonlijke werkomstandigheden en inzetbaarheid

Ga de dialoog aan!

1. Optimaal rooster

3. Gezonde leefstijl

1. Het optimale rooster

Er zijn verschillende manieren om het rooster gezonder te maken. Er zijn vuistregels die erop gericht zijn de nadelen van het onregelmatige werk zoveel mogelijk te beperken. De vuistregels zijn gericht op 10 verschillende roosterkenmerken. In de praktijk blijkt het vaak onmogelijk om een rooster te maken dat aan al deze 10 roosterkenmerken voldoet. Het is goed dat je je bewust bent van waar je op moet letten bij het maken van een rooster. Ga met elkaar in gesprek over het rooster. Met je collega's, met de OR en met je leidinggevende! Je kunt met elkaar proberen het rooster te veranderen.

Hieronder staan de roostervuistregels voor een zo optimaal mogelijk rooster.

Neem deze vuistregels als uitgangspunt en zoek naar haalbare mogelijkheden binnen je organisatie. *Meer informatie over gezonde roosters vind je ook in het werkboek *Innovatief Roosteren van het FCB*.*

1. Probeer **zoveel mogelijk voorwaarts te roteren**.
2. Probeer **maximaal zes diensten achter elkaar** te werken.
3. Probeer **minimaal twee diensten achtereen** te werken.
4. Als het mogelijk is binnen je rooster, is het wenselijk om **maximaal vier dezelfde diensten** achter elkaar te werken.
5. Het is verstandig om de wekelijkse arbeidsduur te beperken tot **34-38 uur**.
6. Na een reeks nachtdiensten is het wenselijk om **minstens 48 uur aaneengesloten vrij** te hebben.
7. Als de werkzaamheden het toelaten is een **half uur pauze in het midden van de dienst** wenselijk.
8. Het is verstandig om **niet langer dan negen uur achter elkaar** te werken met een pauze van 30 minuten.
9. De **beste begin- en eindtijden** zijn rond 07.00 / 15.00 / 23.00 uur.
10. Het is fijn als je **roosterpatroon voorspelbaar** is. Dit zorgt ervoor dat je je sociale leven zo goed mogelijk kan organiseren.
11. Het is wenselijk om **tenminste 40 procent van avonden en weekenden vrij** te hebben, met een goede spreiding.

2. Persoonlijke werkomstandigheden en inzetbaarheid

Het is prettig als je tijdens je dienst niet als enige aan het werk bent. Dit is belangrijk voor je veiligheid. Als dit wel het geval is kan je kijken of je hier rooster technisch iets aan kan veranderen. Daarnaast is het fijn als er in de organisatie een plek is waar je tijdens je nacht of avonddienst rustig pauze kan houden om bijvoorbeeld wat te eten. In sommige organisaties is er een magnetron aanwezig zodat je wat kan opwarmen. Beide onderwerpen hebben te maken met je werkomstandigheden. Als je hier dingen aan wil veranderen kan het helpen om met je leidinggevende in gesprek te gaan.

Ouder worden in ploegendienst maakt dat het werk zwaarder wordt. Uit onderzoek weten we dat er veel ouderen het werken in onregelmatigheid niet volhouden tot het pensioen. Om ervoor te zorgen dat je over een aantal jaar gezond aan het werk bent, is het belangrijk om na te denken over de optimale werkomstandigheden. Maar ook over je duurzame inzetbaarheid. Beide kan je zelf doen, maar je leidinggevende kan je hier goed bij helpen. Open dus het gesprek hierover. Hieronder staan een aantal mogelijkheden waar je het dan met je leidinggevende over kan hebben.

Fysieke belasting:

De optimale fysieke belasting zorgt voor een juiste intensiteit en tijdsduur van activiteiten in combinatie met afwisseling.

Hieronder staan tips voor een optimale belasting:

- Probeer niet te lang en te zwaar te tillen.
- Probeer zwaar en licht werk met elkaar af te wisselen.
- Probeer ongemakkelijke lichaamshoudingen te voorkomen.
- Probeer tijdens het werk onder belasting te voorkomen, zoals lang zitten.

Door een optimale fysieke belasting kan je je beter concentreren en is je coördinatie beter. Het kan lastig zijn om deze optimale belasting te vinden. Collega's hebben hier vaak ook tips en ideeën over.



Jouw (persoonlijke) rooster:

Je kan het natuurlijk hebben over wat er beter kan in het collectieve rooster. Maar daarnaast is het ook mogelijk om kritisch te kijken naar je persoonlijke rooster. Het kan zijn dat je ergens ontevreden over bent. Of het kan zijn dat je de mate van overwerk te zwaar vindt. Als je jouw persoonlijke rooster graag anders wilt of je wil minder overwerk, kan je hier met je leidinggevende een gesprek over hebben. Dan kan je daar afspraken over maken. Let altijd op de roostervuistregels!

Opleiding om buiten het ploegenrooster te kunnen werken:

Naarmate je ouder wordt, wordt het lastiger om in de onregelmatigheid te blijven werken. Daarom is het verstandig om op tijd na te denken over werk wat je ook zou willen doen, buiten deze onregelmatigheid. Wellicht kan je een opleiding volgen die ervoor zorgt dat je niet meer in de ploegen hoeft te werken. Dat kan buiten en binnen de organisatie natuurlijk. Het kan je helpen om hier met je leidinggevende over te praten.

Cao-regeling voor ouder worden in het onregelmatige werken:

Daarnaast zijn er ook een aantal regelingen in de collectieve arbeidsovereenkomst (cao) opgenomen die erop gericht zijn het werk in onregelmatigheid te verlichten vanaf een bepaalde leeftijd. Dit heet het levensfasebeleid. Het houdt in dat je 4 jaar voordat je recht hebt op AOW voor 80% (dus 1 dag/ dienst per week minder) mag gaan werken, en dan 85% van het brutosalaris uitbetaald krijgt. Wellicht ook iets om het met je leidinggevende over te hebben.

>> Kortom, je kan er zelf voor zorgen dat je arbeidsomstandigheden verbeteren! Ga in gesprek met je collega's en leidinggevende en neem het initiatief!

>> Denk zelf na over hoe je ervoor zorgt lange tijd gezond te blijven en neem het voortouw hierin.



3. Leefstijl

Algemene tips om beter uitgerust te zijn voor in de slaapkamer:

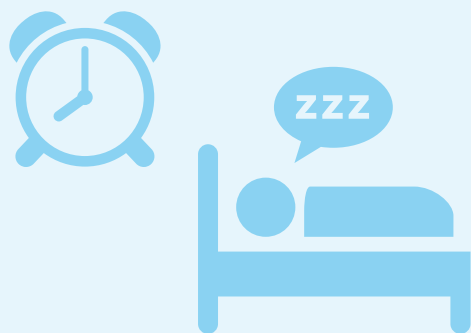
Je slaapkamer moet:

- Volledig verduisterd zijn.
- Stil zijn.
- Tussen de 16 en 18 graden.

Verder kan je erop letten dat:

- Je lakens en dekens niet te zwaar zijn.
- Je wekker niet in het zicht staat.
- Je oordopjes gebruikt zodat je niet wakker wordt van omgevingsgeluid.

Door gezonder te leven, blijf je fitter en hou je het werken in de onregelmatigheid langer vol. Het gaat dan over goed slapen, gezond eten en voldoende ontspanning. Hieronder staan deze onderwerpen verder beschreven.



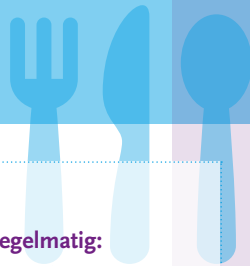
Slapen

De vermoeidheid speelt op bij het werken in onregelmatigheid. De kwaliteit van slaap is een belangrijke factor om deze vermoeidheid tegen te gaan. Als je werkt in onregelmatigheid is goed slapen dus extra belangrijk.

Hieronder een aantal tips om goed te kunnen slapen als je in onregelmatigheid werkt.

- Rust minimaal 7 uur per dag (ook al slaap je niet alle 7 uren).
- Ga alleen naar bed als je je slaperig voelt.
- Gebruik je bed alleen om te slapen.
- Als je na 10-15 minuten niet in slaap valt, sta dan op en loop naar een andere kamer. Doe hier ontspannende oefeningen. Probeer niet in slaap te vallen op de bank. Blijf op totdat je je weer slaperig voelt.
- Zet de wekker altijd op vaste tijden. Ook als je dan nog niet zoveel slaap hebt gehad.
- Soms kan een dutje helpen voor extra energie.
- Een dutje moet minimaal 20 minuten en maximaal 30 minuten duren.
- Ga na een nachtdienst snel naar bed, dan is je lichaamstemperatuur nog laag. Dat helpt bij het slapen.





Tips!

- **Eet regelmatig:** elke 2,5 - 3 uur.
- **Kleine porties:** voorkom after-diner-dip.
- **Vaste tijdstippen:** voorkom darmklachten.

Eten

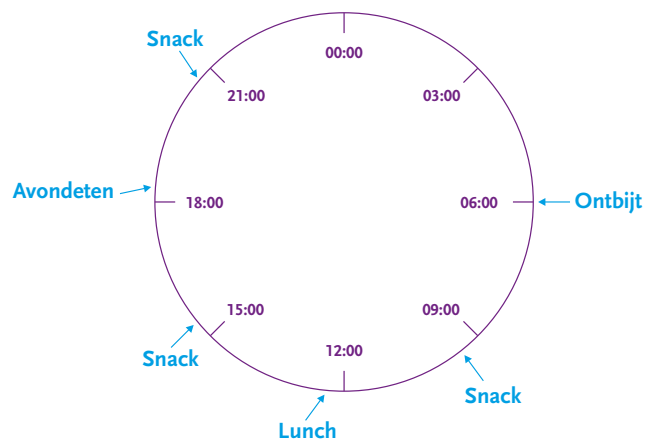
Naast slapen is eten ook belangrijk om gezond en fit te blijven. Helemaal als je in ploegendienst werkt. Dit kan je doen door gezonde keuzes te maken. Ook is een vast eetpatroon belangrijk. Met een eetpatroon wordt een dagelijks schema met vaste eettijdstippen bedoeld.

Het is de kunst om ook in onregelmatigheid zo regelmatig mogelijk te eten. Onderdelen van een gezond eetpatroon zijn ontbijt, lunch en diner. Ook de juiste tussendoortjes horen bij een gezond eetpatroon. Hieronder vind je meer uitleg over een gezond eetpatroon en wat je het beste kan eten.

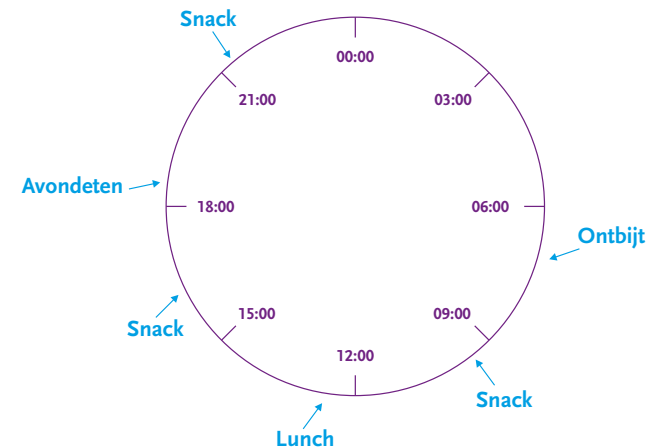
Het eetpatroon

Het is altijd belangrijk om op regelmatige tijden te eten. Dit voorkomt dat je terugvalt op ongezonde tussendoortjes. Deze hebben een lage voedingswaarde. Hierdoor krijg je snel weer trek. Als je op regelmatige tijden eet, went je lichaam aan deze tijden. Dit zorgt ervoor dat je minder trek hebt buiten de geplande eetmomenten om.

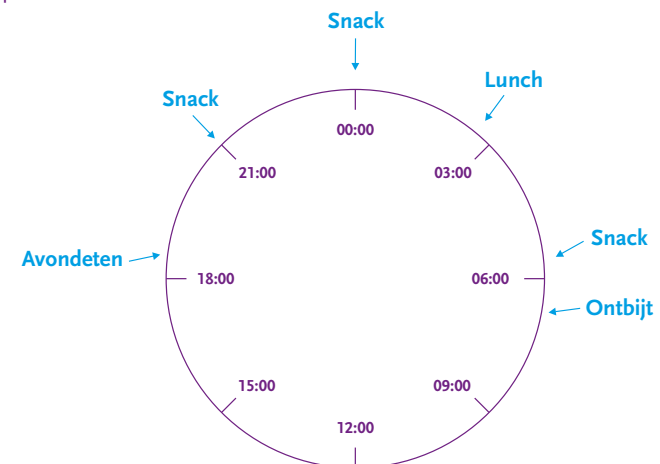
De 24 uren klok hierna laat een gezond eetpatroon voor de vroege dienst zien.



Tijdens een avonddienst lijkt je eetpatroon op die van de ochtend. Toch zijn er een aantal verschillen. De eetmomenten zijn allemaal wat later. De 24 uren klok hierna laat een gezond eetpatroon zien voor een avonddienst.



Als je in de nacht werkt, slaap je natuurlijk op sommige tijden waarop je overdag zou moeten eten. Dit maakt het lastig om een vast eetpatroon te handhaven. Toch kan je ook in de nacht regelmatig eten. Dit zorgt voor meer energie tijdens je nachtdienst. Hierna zie je een plaatje van een gezond eetpatroon in de nacht.



Wat te eten?

Wat je eet heeft invloed op hoe je je voelt. Als je producten eet waar veel suiker in zit krijg je een energiegolf die maar even duurt. Daarna voel je je vaak slaperiger dan daarvoor. En het zorgt ervoor dat je sneller trek hebt. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij chocolade. Dit soort tussendoortjes past dus niet in een gezond eetpatroon. Je kan ook iets eten waar je langer energie van krijgt, bijvoorbeeld een hardgekookt eitje. Hierdoor duurt het langer voordat je trek hebt of slaperig wordt.

Er zijn dus grote verschillen tussen voedingsproducten. Zo neemt eiwitrijk eten het hongergevoel beter weg dan koolhydraten. Ook zorgt het voor langdurige energie. Hieronder nog even de voor- en nadelen op een rij.

Eiwitrijk eten:

- Zorgt ervoor dat je alerter bent.
- Geeft langdurige energie.
- Een paar voorbeelden van eiwitrijk eten: eieren, vis, kalkoen, fruit met weinig suiker en noten.

Koolhydraten:

- Zorgen ervoor dat je slaperig wordt.
- Geven kortdurende energie.
- Een paar voorbeelden van koolhydraatrijk eten: brood, koekjes, frisdrank, energiedrankjes en chocolade.

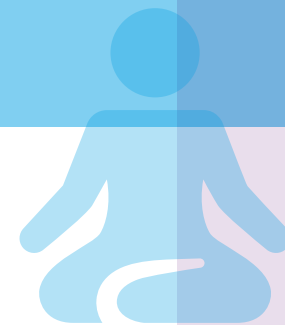
Het is dus belangrijk om eiwitrijk te eten. Vooral in de nacht, omdat dit zorgt voor extra energie. Dat kan je wel gebruiken!

Ook is het belangrijk om gevarieerd te eten. Door gevarieerd te eten zorg je ervoor dat je voldoende bouwstoffen binnenkrijgt. Deze heeft je lichaam nodig om goed te kunnen functioneren.

Ontspanning

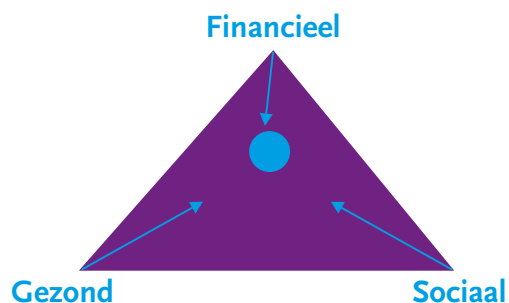
Voordat je gaat slapen is het goed om vast ontspannen te zijn. Dit helpt met het inslapen. En zorgt ervoor dat de kwaliteit van je slaap verbeterd. Daarnaast is het belangrijk dat je profiteert van het daglicht. Hieronder staat beschreven wat je het beste wel en niet kan doen om te ontspannen.

- Als je **regelmatig beweegt** en een **goede conditie** hebt, slaap je langer en dieper. Ga alleen niet twee uur voor het slapen intensief sporten, dan word je juist wakkerder.
- Probeer de **tv en tablet zoveel mogelijk te vermijden**. In ieder geval één uur voordat je naar bed gaat. Het licht van de tv zorgt ervoor dat je wakkerder wordt.
- **Vermijd heftige discussies** en moeilijke/ ingewikkelde gesprekken voor het slapen.
- Luister naar **ontspannende muziek**.
- Doe eventueel **ontspanningsoefeningen**.



Keuzes maken

Bij deze interventies horen keuzes. Keuzes waar je zelf verantwoordelijk voor bent. Dit betekent ook dat je verschillende factoren moet afwegen, namelijk gezondheid, financiën en sociaal leven.



Voorbeelden

Als je er bijvoorbeeld voor kiest om minder in de nacht te gaan werken voor je gezondheid, dan betekent dat ook dat je er financieel op achteruit. Tegelijkertijd heeft het ook invloed op je sociale leven, je kan dan meer meedoen in het ritme van je gezin.

Je kan er ook voor kiezen om meer nachtdiensten te gaan draaien (binnen de wettelijke kaders). Dit is minder goed voor je gezondheid, maar wellicht beter voor de financiën. Tegelijkertijd wordt het moeilijker om je sociale leven te onderhouden.

Zo zie je dat welke keuze je ook maakt, de ene factor heeft altijd invloed op andere. Het is belangrijk om deze factoren in balans te brengen bij het maken van je keuze. Denk daarbij niet alleen maar aan de korte termijn, maar ook aan de lange termijn.

Tot slot

Je hebt kunnen lezen dat je veel zelf kunt doen met betrekking tot je gezondheid in het onregelmatige werk. Het belangrijkste is dat je **zelf initiatief en verantwoordelijkheid neemt**, door actief het gesprek op te zoeken met je collega's en je leidinggevende. Kortom, signaleer op tijd, maak weloverwogen keuzes en praat hierover met elkaar.

Blijf gezond
in de ploegendienst!

Colofon

Een publicatie van
FCB Kartonnage

Auteurs:

Bart van Goudoever, Syntro
Eline Heuves, Syntro

Ontwerp:

Daniëlle Mercx, www.ilpanda.nl

Jaar: 2016



www.fcb-verpakkingen.nl




kartonnage- en
flexibele verpakkingen