



Vitaal de ploegendienst door: 5 praktische tips

1. Veilig werken

Tip: Blijf alert

Veiligheid is erg belangrijk, vooral tijdens de nacht wanneer ons lichaam minder scherp is. Als je merkt dat je energie begint te dalen, is het verstandig om in beweging te komen. Maak een wandeling of maak een praatje met collega's om vitaal en alert te blijven.

2. Bewegen

Tip: Beweeg!

Bewegen is een goede manier om stress te verminderen en je energiek en gezond te voelen. Door te bewegen, slaap je beter en kun je beter omgaan met onregelmatige werktijden.

3. Werk-privébalans

Tip: Breng balans en structuur aan in je werk- en privéleven

Naast je werk, heb je ook privé activiteiten. Denk hierbij aan hobby's, tijd doorbrengen met vrienden en familie en je bezoek aan je favoriete sportclub. Ga na welke veranderingen je kunt aanbrengen om je privéleven goed aan te laten sluiten bij je werkrooster. Deel je dag goed in, breng regelmaat en structuur aan en stem je dag af met je eventuele partner. Wie doet de boodschappen en wie brengt en haalt de kinderen van school?

4. Voeding tijdens nachtdiensten

Tip: eet gezond en breng regelmaat aan in je eetpatroon

Je spijsvertering werkt minder snel in de nacht. Je lichaam is gewend dat je in de nacht minder actief hoeft te zijn en heeft minder energie nodig. Wanneer je in de nacht ongezond eet, kan dit ervoor zorgen dat je vermoeid raakt. Je valt minder goed in slaap na je dienst. Ook kan ongezond eten uiteindelijk leiden tot overgewicht en ziekte.

Op welke momenten kun je het beste eten?

- Direct na je nachtdienst en voordat je gaat slapen kun je een licht **ontbijt eten**. Drink geen alcohol vlak voor het slapengaan.
- Zodra je wakker wordt, kun je **lunchen**.
- Het **avondeten** kun je op het gebruikelijke tijdstip eten.

Het is verstandig zo min mogelijk ongezonde vetten, brood, suikers en pasta te eten. Drink voldoende (1,5 liter) en eet vezels en eiwitten.

5. Slapen

Tip: Maak het donker

Nadat je terugkomt uit een nachtdienst, wil je slapen. Het kan zijn dat je last hebt van daglicht. Je lichaam denkt namelijk dat de dag begint. Hierdoor kun je moeilijker in slaap vallen en dit kan tot slaapproblemen leiden. Een tip is om een zonnebril te dragen na je nachtdienst. Ook kun je een slaapmasker opdoen tijdens het slapen. Een daglichtwekker kan helpen om weer wakker te worden. Drink drie uur voordat je gaat slapen geen producten met cafeïne meer (koffie/energiedrank).

DI-Helpdesk van Meijers Vitaal

Hoe haal je het beste uit jezelf, vandaag en morgen?

moi. en Meijers Vitaal helpen je graag verder met een gesprek over jouw duurzame inzetbaarheid (DI-Gesprek).

Bij welke vragen kunnen wij je helpen?

- Hoe je het juiste gesprek over je inzetbaarheid met je leidinggevende voert
- Hoe je je energiebalans op het werk, privé en in je sociaal leven goed houdt
- Hoe je omgaat met werkdruk en werkstress
- Hoe je op een goede manier je grenzen aan kunt geven
- Hoe je een gezonde levensstijl aanhoudt
- Hoe je vitaal en veerkrachtig blijft
- Hoe je kunt blijven ontwikkelen in je loopbaan
- Hoe je betrokken en plezierig aan het werk blijft
- Hoe je omgaat met vervelende situaties op het werk

Contact

Stuur een mail naar DIhelpdesk@ikbenmoi.nl of neem telefonisch contact op via 020-8000500.



Deze flyer is een initiatief van MITT en wordt mede gefinancierd door het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid