

VOORBEREIDING TEAMLEIDER

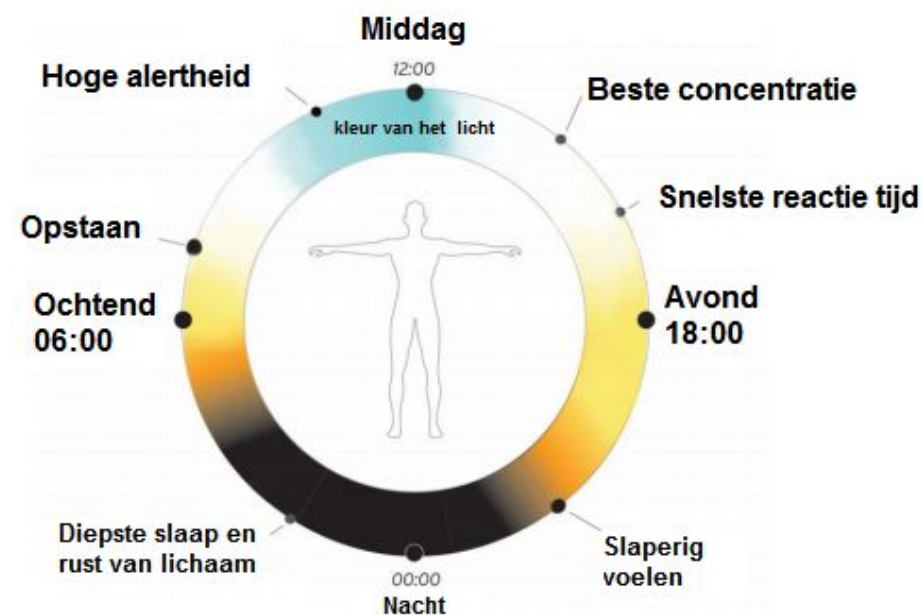
Doel: medewerkers die fitter hun nachtdiensten door komen!

1. De toolbox begint met twee stellingen. Noem de antwoorden 1 voor 1 op (0-2 uur 2-4 uur 4-6 uur 6-8 uur) en vraag de technici op te staan wanneer het antwoord op hen van toepassing is.
2. Op de volgende twee pagina's (slide 2 & 3) worden twee best practices van andere organisaties gepresenteerd: een whatsapp groep voor het overnemen van storingsdiensten en verlichting om een gezond slaapritme tijdens nachtdiensten te stimuleren. Is dit iets voor jouw team of organisatie? Maak er vooral gebruik van!

BEST PRACTICE

Bij **Indaver** wordt er geëxperimenteerd met verlichting tijdens nachtdiensten. De juiste verlichting tijdens nachtdiensten zorgt voor een gezonder slaapritme.

Klik [hier](#) voor een video van de overheid met tips over nachtdiensten.

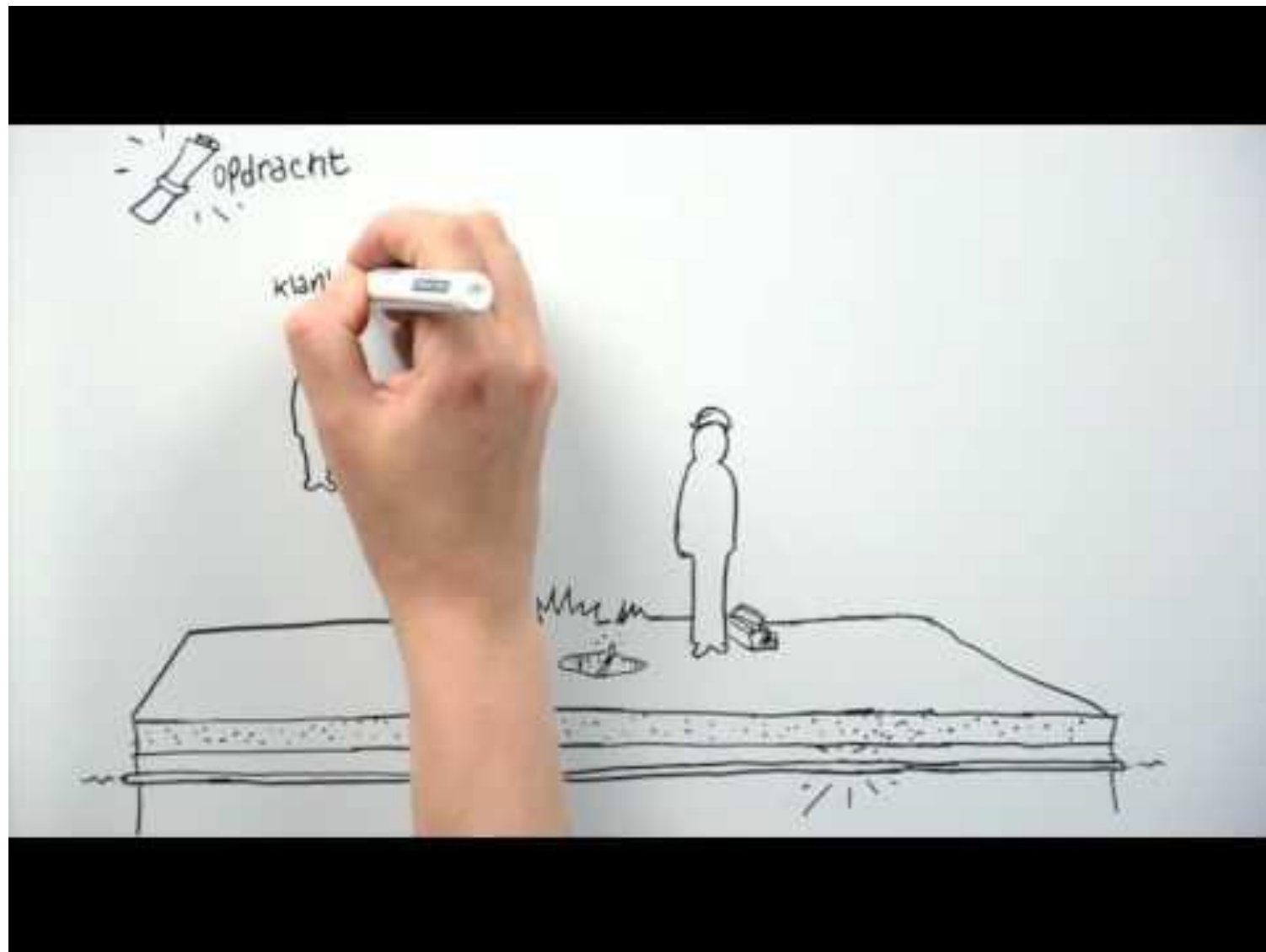


BEST PRACTICE

Bij **Alliander** hebben technische vakmensen een whatsapp-groep opgericht om storingsdiensten onder het team te verdelen. Zo zorgen ze gezamenlijk dat de diensten opgevangen worden.



Klik [hier](#) voor een video van de overheid met tips over nachtdiensten.



OPLOSSING

Tijdens de eerste editie van de TechCrossover dacht het team "Dag & Nacht" na over nacht- en storingsdiensten.

In deze video vind je hun ideeën.



OMGAAN MET NACHTDIENSTEN

Hoe zorg je ervoor dat je gezond en veilig jouw nachtdiensten kunt draaien?





30 min



DEZE TOOLBOX

1. Hoe ga jij om met nachtdiensten?
2. Slaap
3. Risico's van nachtdiensten
4. Tips: Veiligheid en Voeding tijdens nachtdiensten
5. Tips: Slapen en Wakker blijven
6. Actie!

Hoeveel uur slaap je gemiddeld tijdens een drukke nachtdienst?

0-2 uur

2-4 uur

4-6 uur

6-8 uur

A series of parallel orange diagonal stripes on a dark blue background, located at the bottom right of the slide.

Hoe vaak ben je in een onveilige situatie terecht gekomen tijdens je nachtdienst door slaapgebrek?

0 keer

1 keer

2 - 4 keer

meer dan 4 keer



NACHTDIENSTEN

Er zijn verschillende soorten nachtwerk waar je als technicus mee te maken kan krijgen:

- Gepland nachtwerk (enkele keren per week)
- Continu rooster
- Nachtwerk op oproepbasis/bij storingen



5 uur

Tijdens drukke nachtdiensten slapen ondervraagde technici gemiddeld niet meer dan 5 uur en soms zelfs helemaal niets!

6,5
uur

Tijdens rustige nachtdiensten slapen ondervraagde technici 6,5 tot 7 uur.

HOE WERKT SLAAP?

Slaapcyclus (deze doorloop je 4 tot 7 keer per nacht)

- Inslaapfase: Overgangsfase tussen wakker en slapen. Temperatuur daalt en spieren ontspannen.
- Lichte slaap: Iets diepere slaap. Begin van 'echte' slaap.
- Matige slaap & Diepe slaap: Deze stadia worden vaak als 1 beschouwd. Erg ontspannen en moeilijk wakker te krijgen. Ademhaling is diep en hartslag langzaam en regelmatig. *Naarmate je ouder wordt, duren deze twee slaapfasen korter.*
- REM slaap: Ook wel droomslaap genoemd. De grote spieren van je ledematen zijn dan verlamd.



RISICO'S NACHTDIENSTEN

Nachtwerk kan verschillende risico's met zich meebrengen:

- Veiligheid: je kan oververmoeid raken waardoor je onveilig gedrag gaat vertonen (bv: reactievermogen is trager, slecht humeur, kortaf) zowel tijdens het werk als na afloop van de dienst op de weg
 - Gezondheid: verhoogd risico op diabetes en hart- en vaatziekten;
 - Functioneren: concentratiegebrek;
 - Spijvertering: stoornissen, omdat maagsappen niet actief zijn.
- 

Deel tips met elkaar om **veilig** te werken tijdens **nachtdienst**



In duo's

Digitaal: Neem allemaal 2 minuten de tijd (geluid uit) en deel ná deze 2 minuten jouw tip in de chat. Lees elkaars tips door.

TIPS VAN ANDERE TECHNICI

- Bewaker of tweede man op locatie
 - Contact met collega('s) in de nacht
 - Bij oververmoeidheid mogelijkheid tot rusten (powernap) of aflossing
 - Aangepaste rust regeling t.b.v. leeftijd/afschalen
 - Tijdens je reis terug een collega bellen, hierdoor blijf je beter wakker
 - Actief onwel systeem/paniekknop (verhoogd veiligheidsgevoel)
 - Eventueel een hotel kunnen boeken, i.p.v. naar huis rijden
 - Na de dienst zo min mogelijk licht in je ogen laten vallen, draag bijvoorbeeld een zonnebril!
- 

Deel tips met elkaar voor **goede voeding** tijdens **nachtdienst**



In duo's

Digitaal: Neem allemaal 2 minuten de tijd (geluid uit) en deel ná deze 2 minuten jouw tip in de chat. Lees elkaars tips door.

TIPS VAN ANDERE TECHNICI

- Regelmaat is het belangrijkste, eet bij voorkeur elke dag op hetzelfde tijdstip. Spiegel dit ritme ook naar de nacht.
- Eet en drink als tussendoortjes fruit en zuivel.
- Vermijd zware maaltijden vóór het slapen gaan.
- Zorg ervoor dat je bloedsuikerspiegel op peil blijft. Hier blijf je wakker en alert van.
- Kies voor eiwitten en langzame koolhydraten.
- Geen vette hap
- Snoep en snacks maken je moe

We vroegen technici van
verschillende organisaties naar
hun tips voor het omgaan met
nachtdiensten!

TIPS VOOR SLAPEN

Eten en drinken

- Niet te veel koffie tijdens nachtdienst
- Niet een te volle of lege maag
- Beker (warme) melk

Omgeving

- Donkere slaapkamer
- Warme douche



Ritueel

- Ga niet direct je bed in: neem rust, doe even niks
- Houd vast aan een vast ritueel (tandenpoetsen, omkleden, etc.)

TIPS VOOR WAKKER BLIJVEN

Vorbereiding

- Begin uitgerust aan het nachtwerk
- (ga 's avonds een paar uur slapen)
- 's Middags vrij zodat je kan rusten (storingsdienst)



Eten en drinken

- Drink alleen aan het begin van je dienst koffie

Omgeving

- Speciale verlichting

Actie

- Blijf bezig
- Zoek afwisseling in het werk
- Contact met collega's die ook nachtdienst hebben
- Luchtje scheppen, bewegen of stretchen

ACTIE!

Schrijf voor jezelf op:

- Welke actie kun jij morgen ondernemen om (nog) beter met nachtdiensten om te gaan?
- Welke actie kunnen wij als team ondernemen om in het algemeen de nachtdiensten aangenamer te maken?

De inhoud van deze toolbox is tot stand gekomen in de eerste editie van de TechCrossOver door het team “Dag & Nacht”

