

Instrument Voorlichting

INHOUD

ACHTERGROND	1
Slaap.....	2
Voeding.....	5
Bewegen.....	8

ACHTERGROND

De mens is geen nachtdier. Uit onderzoek blijkt dat nachtwerk risico's met zich mee brengt. Toch is het niet altijd mogelijk om nachtwerk te voorkomen. Werkgevers moeten dan ook het nodige doen om risico's zo veel mogelijk te beperken, bijvoorbeeld door gezonde roosters en een veilige werkomgeving. Gezond en vitaal werken vraagt echter om een gezamenlijke aanpak. Deze brochure geeft adviezen en tips voor u als werknemer om de gevolgen van werken in de nacht zo goed mogelijk te ondervangen.

Mensen die op onregelmatige tijden werken, kunnen problemen hebben die anderen niet herkennen. Niet alleen met eten en slapen, maar ook met de besteding van vrije tijd. Deze brochure bevat praktische tips en ideeën om beter om te kunnen gaan met werken in de nacht.

Uitleg: de biologische klok

- Ieder mens heeft een biologische klok die zich bevindt in de hersenen die alle processen in het lichaam aanstuurt volgens een regelmatig ritme dat ongeveer 24 uur beslaat. Processen in ons lichaam die dit ritme volgen, zijn onder meer de hartslag, de lichaamstemperatuur, het spijsverteringsstelsel, de hormoonhuishouding en de bloeddruk. Deze biologische klok programmeert mensen om overdag wakker en actief te zijn en 's nachts te rusten en herstellen.
- De sturing van dit dag/nacht ritme gebeurt van binnenuit en wordt door daglicht en duisternis ondersteund. Wanneer het donker wordt, begint bijvoorbeeld de afgifte van melatonine, een hormoon dat zorgt voor slaperigheid.
- Uit onderzoek blijkt dat onregelmatige werktijden leiden tot een verstoring van de biologische klok. *Bijvoorbeeld: Tijdens een nachtdienst bent u aan het werk, terwijl uw lichaam is ingesteld op slapen. Vervolgens moet u overdag slapen, terwijl uw lichaam is ingesteld op activiteit. Ook al bent u moe, het kan dan moeilijker zijn om in slaap te vallen en/of door te slapen.*

- Wanneer u regelmatig 's nachts werkt, is de biologische klok steeds bezig om zich aan te passen aan een nieuwe situatie. Net als bij een jetlag kost het tijd totdat uw lichaam gewend raakt. Door de verstoring van de biologische klok kunnen lichaamsprocessen ontregeld raken, wat zich kan uiten in vermoeidheid, verstoorde slaap, maag/darm klachten en hoofdpijn en op lange termijn tot gezondheidsklachten kan leiden.
- Volgens recent onderzoek van de Gezondheidsraad verhoogt nachtwerk het risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en slaapproblemen. Het risico op diabetes type 2 en op hart en vaatziekten neemt toe naarmate iemand meer jaren nachtwerk verricht.

SLAAP

Slaap, gezondheid en functioneren

Slaap is essentieel voor de gezondheid. Chronisch slaaptekort tast namelijk het immuunsysteem aan, waardoor we vatbaarder worden voor ziekte.

Daarnaast kan slaaptekort ook het functioneren belemmeren. Het effect van chronisch slaapgebrek op het functioneren van een persoon is te vergelijken met de invloed van zes glazen alcohol! Goed slapen is dus belangrijk. Overdag is het echter lastiger om goed te slapen. Dagslaap is vaak korter en minder diep. Onderstaande tips kunnen u helpen om het beste uit uw slaap te halen.

TIPS

Zorg voor goede slaapomstandigheden

U slaapt het best in een donkere, rustige en koele omgeving.

Rustig

- ▶ Slaap zo mogelijk in de stilste kamer.
- ▶ Zet uw telefoon uit of zet het antwoordapparaat zacht.
- ▶ Schakel de deurbel uit.
- ▶ Gebruik oordoppen.
- ▶ Breng dubbele beglazing aan in de slaapkamerramen.

Donker

- ▶ Verduister de ramen.
- ▶ Draag een slaapbril.

Koel

- ▶ De optimale temperatuur in de slaapkamer is 16-18 graden.
- ▶ Zorg voor voldoende frisse lucht.

Zorg voor routine

- ▶ Breng zo veel mogelijk regelmaat aan in de tijden dat u slaapt. Kijk wanneer u het beste slaapt na een nachtdienst (bijvoorbeeld in de ochtend of juist de middag) en hou vast aan dat slaappatroon.
- ▶ Bedenk een ontspannend 'slaapritueel'. Een slaapritueel is een reeks acties die u *altijd* doet voor het slapen gaan. Bijvoorbeeld: telefoon uitzetten, ontspannende muziek luisteren, douchen, tandenpoetsen en een korte ontspanningsoefening doen.

Zorg voor ontspanning

- ▶ Zorg voor zacht, warm licht en doe ontspannende dingen zoals lezen of naar muziek luisteren.
- ▶ Een bad of douche helpt om uw spieren te ontspannen. Omdat een verhoogde lichaamstemperatuur het moeilijker maakt om in slaap te komen, is het aan te raden om niet te lang in bad te zitten of onder de douche te staan of niet meteen daarna te gaan slapen.
- ▶ Een ontspanningsoefening vlak voor het slapen kan helpen om uw hoofd leeg te maken. Zoek bijvoorbeeld op Youtube naar een ademhalingsoefening of meditatieprogramma dat u aanspreekt.
- ▶ Probeer niet te piekeren in bed en vermijd zware of ingewikkelde gesprekken vlak voor het slapen.

Vraag medewerking van uw gezin en uw omgeving

Goed slapen is essentieel om lichamelijk en geestelijk goed te functioneren. Iedereen heeft er meer aan wanneer u goed bent uitgerust.

- ▶ Creëer begrip: leg uit hoe belangrijk het is om goed te slapen.
- ▶ Vraag uw gezin om zo min mogelijk geluid te maken wanneer u probeert te slapen.
- ▶ Een bordje met "niet storen, ik slaap in verband met nachtdienst" aan voordeur kan helpen om onnodig aanbellen te voorkomen (collectanten, pakketbezorgers, vriendjes van uw kinderen).
- ▶ Vraag aan de burens om rekening te houden met uw nachtdiensten, zodat zij bijvoorbeeld niet het gras gaan maaien wanneer u overdag moet slapen. Geef de data op tijd door!
- ▶ Probeer uw sociale activiteiten zo te plannen dat u er geen slaap voor hoeft op te geven.

Probeer eventueel in twee keer te slapen

Probeer tussen twee achtereenvolgende nachtdiensten overdag minimaal zes uur te slapen. Wanneer het u niet lukt om in één aaneengesloten stuk te slapen, probeer dan in twee delen te slapen (bij voorkeur in een groter en een kleiner deel).

Probeer of dutjes helpen

Probeer eens of dutten tijdens uw vrije periode u helpt om u fitter te voelen en welke duur voor u het beste werkt. Een korte dut duurt 20 tot 25 minuten en een langere dut ongeveer 1,5 tot 2 uur (de duur van één slaapcyclus).

Gebruik uw bed alleen om te slapen

Door uw bed voor geen andere dingen dan slapen te gebruiken, wordt naar bed gaan gekoppeld aan slapen gaan. Gebruik de slaapkamer dan ook niet om TV te kijken, te bellen of administratie te doen. Seks is de enig uitzondering op deze regel.

Cafeïne

Koffie, thee, cola, energiedranken en chocola bevatten cafeïne. Cafeïne heeft een stimulerende werking en helpt om wakker te blijven. Cafeïne zorgt ervoor dat u moeilijker in slaap valt en vaker naar het toilet moet tijdens het slapen. Het stimulerend effect van cafeïne treedt na circa 15-45 minuten op. De duur van de werking verschilt, maar is gemiddeld drie tot vier uur.

- ▶ Beperk het gebruik van cafeïne.
- ▶ Stop drie tot vier uur voordat u gaat slapen met het drinken van cafeïnehoudende dranken.

Alcohol

Het drinken van twee of meer glazen alcohol verkort de tijd die het kost om in slaap te vallen en zorgt ervoor dat de eerste helft van de slaap dieper is. Negatieve keerzijde is echter dat de REM-slaap korter is en de tweede helft van de slaap bovendien onrustiger is, waardoor u (per saldo) eerder en minder goed uitgerust wakker wordt.

- ▶ Gebruik alcohol niet als slaapmuts.

Slaapmiddelen

Op korte termijn kunnen slaapmiddelen helpen om in slaap te komen. De slaapkwaliteit is echter lager dan zonder slaapmiddel. Slaapmiddelen hebben daarnaast veel bijwerkingen en u kunt er op langere termijn verslaafd aan raken. Zelfs na één week gebruik, kan stoppen al leiden tot afkickverschijnselen.

- ▶ Vermijd het gebruik van slaapmiddelen.
- ▶ Gebruik slaapmiddelen alleen in overleg met uw huisarts.

Blauw licht

Blauw licht (het licht van televisies, computers/laptops, tablets en smartphones) onderdrukt de aanmaak van melatonine.

- ▶ Probeer het gebruik van deze apparaten voor het slapen gaan zo veel mogelijk te beperken.
- ▶ Installeer blauwlichtfilters op computer/laptop, tablet en smartphone.

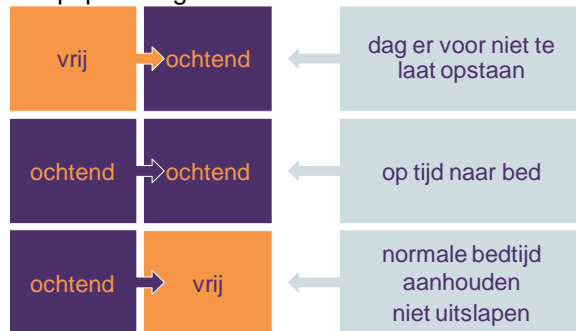
Slaapstoornissen

Onregelmatig werk verhoogt het risico op slaapstoornissen, bijvoorbeeld een slaapapneu.

Slaapproblemen kunnen dus soms een medische oorzaak hebben. Bij twijfel kan de huisarts of de bedrijfsarts hier uitsluitsel over geven.

VOORBEELDEN

Slaaptips vroege dienst:

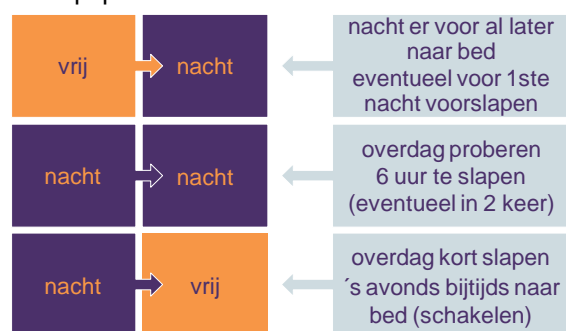


Zorg dat u voldoende daglicht krijgt.



Een dutje is prima, maar niet te laat en niet te lang, zodat u 's avonds moe genoeg bent om op tijd te gaan slapen.

Slaaptips nachtdienst:



Zorg dat u voldoende daglicht *na* het slapen krijgt.



Gebruik in de zomer een zonnebril op weg naar huis.

VOEDING

Wanneer u 's nachts werkt, wilt u ook 's nachts eten. Als de biologische klok is verstoord, kan dat er voor zorgen dat u soms helemaal geen trek heeft en op andere momenten juist enorme honger. In het laatste geval is het verleidelijk om snel iets te eten en dat zijn vaak de minder gezonde alternatieven. Het kan zowel lichamelijk als ook praktisch een uitdaging zijn om een gezond eetpatroon aan te houden.

Goed om te weten

- ▶ Mensen die in ploegendiensten werken hebben een verhoogde kans op overgewicht en op maag- en darmklachten.
- ▶ Mensen met onregelmatige diensten eten gemiddeld genomen meer verzadigde en minder onverzadigde vetten dan mensen die op regelmatige tijden werken.
- ▶ Wanneer mensen moe zijn, kiezen zij eerder voor een ongezond alternatief.
- ▶ Werken op onregelmatige tijden heeft invloed op de stofwisseling. Eten op momenten waarop men geen honger heeft, kan ertoe leiden dat vetten en suikers minder goed worden opgenomen.

TIPS

Zorg voor regelmaat

Het is een uitdaging, maar probeer zo veel mogelijk regelmaat te hebben in de tijden dat u eet. Door regelmatig te eten houdt u gedurende de nacht voldoende energie en dit kan voorkomen dat u gaat snacken.

Pas uw voeding aan aan de dienst

Wát u telkens eet, is afhankelijk van het soort dienst. Overdag is het lichaam ingesteld op het verwerken van voeding, maar 's nachts is de spijsvertering in rust en kan voeding moeilijker worden verwerkt. Het maakt daarbij niet uit of u slaapt of aan het werk bent. Daarom is het aan te raden om tijdens de nacht met name lichte, niet vette voeding te eten. Met aangepaste voeding is vermoeidheid tijdens de nacht te verminderen.

- ▶ Het is niet raar dat u tijdens de nacht zin heeft in warm en vet eten. Dat komt omdat de lichaamstemperatuur lager is dan overdag. Iets warm drinken helpt ook!
- ▶ Suikerrijk eten (koekjes, chocola) kunt u beter vermijden, want dit laat de bloedsuikerspiegel snel stijgen, waardoor u in eerste instantie energie krijgt. Deze daalt echter ook weer snel, waardoor u in een dip kan komen en duf en slaperig kan worden.
- ▶ Vezels (bijvoorbeeld in volkorenbrood, zilvervliesrijst, peulvruchten, fruit) houden honger weg en zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel.
- ▶ Een licht ontbijt na de nachtdienst (voor het slapen gaan) helpt om niet door hongergevoelens wakker te worden. Zie ook de voorbeelden.

Zorg voor een gezonde, gevarieerde voeding

Het is belangrijk om voeding te gebruiken die energie geeft, niet kost. Zorg daarom voor een gevarieerde en gezonde voeding met weinig zout, veel groente en fruit, zoveel mogelijk volkoren producten, halfvolle of magere zuivelproducten, één keer per week (vette) vis en zoveel mogelijk onverzadigde in plaats van verzadigde vetten.

Met name wanneer u weinig tijd heeft, is het verleidelijk om te kiezen voor ongezonde snacks en maaltijden. Enkele tips om toch gezond te eten:

- ▶ Zorg ervoor dat u altijd gezonde alternatieven in huis hebt (bijvoorbeeld fruit, ongezouten noten). Bewaar deze op een zichtbare plek, terwijl u ongezonde alternatieven juist op een minder toegankelijke plek plaatst. Zo maakt u het makkelijker voor uzelf om voor het gezonde alternatief te kiezen. Op de website van het voedingscentrum zijn tips te vinden over het omgaan met verleidingen:

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoe-ga-ik-om-met-verleidingen.aspx>

- ▶ Neem u eigen eten mee naar het werk om te voorkomen dat u ongezond eet. Is er een magnetron op de werkvloer? Dan kunt u ook uw warme maaltijden meenemen en in de pauze eten. Zo niet, bespreek de mogelijkheden voor het aanschaffen van een magnetron.
- ▶ Na het werk weinig zin om te koken? Bereid dan uw maaltijden voor de dienst, zodat u kunt eten wanneer u thuis komt. Of kook in grotere hoeveelheden en vries porties in. Zo kunt u toch gezond eten, ook al heeft u geen zin en energie om uitgebreid te koken.
- ▶ Neem de tijd en eet bewust. Wanneer u tijdens het eten afgeleid bent (bijvoorbeeld door televisie kijken) eet u snel meer dan het lichaam nodig heeft. Zorg dat u voldoende tijd heeft om te eten en even te ontspannen.

Beginnen met gezonder eten

- ▶ Wilt u gezonder gaan eten? Op de site van het voedingscentrum zijn handige tips te vinden:
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoe-begin-ik-met-gezonder-eten.aspx>

RICHTLIJNEN GEZONDE VOEDING (GEZONDHEIDSRAAD)

Op de website van de Gezondheidsraad is uitgebreide informatie te vinden over gezonde voeding. In 2015 heeft de Gezondheidsraad nieuwe richtlijnen voor gezonde voeding gegeven. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten. Een samenvatting van de richtlijnen staat hieronder:

- ✓ Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit.
- ✓ Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten.
- ✓ Eet wekelijks peulvruchten.
- ✓ Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag.
- ✓ Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.
- ✓ Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis.
- ✓ Drink dagelijks drie koppen thee.
- ✓ Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten.
- ✓ Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën.
- ✓ Vervang ongefilterde door gefilterde koffie.
- ✓ Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees.
- ✓ Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.
- ✓ Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.
- ✓ Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag.
- ✓ Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

Bron: https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/advies_in_kort_rgv2015.pdf

VOORBEELD ETEN EN NACHTDIENST

Voorbeeld eetpatroon

Maaltijd 1: rond 18:00 uur

Kies voor een warme maaltijd met voldoende groenten, eiwitten en voedingsvezels.



Maaltijd 2: rond 01:00 uur

Kies voor een lichte, eiwitrijke maaltijd, bijvoorbeeld een pastasalade of boerenomelet met volkoren brood.



Maaltijd 3: rond 07:00 uur

Kies voor een klein hapje (broodje, glas melk) zodat je niet met honger naar bed gaat.



BEWEGEN

Onderzoek laat zien dat mensen met onregelmatige diensten minder bewegen dan mensen met regelmatige werktijden. Door onregelmatige werktijden kan het moeilijk zijn om ruimte en motivatie te vinden om te gaan bewegen. Voor veel mensen is het lastig om te gaan beginnen met bewegen. Zij denken bijvoorbeeld: *“Ik heb toch geen conditie”, “Ik ben te moe om te gaan sporten”, “Ik ben te oud om te gaan sporten”* of *“Sporten is niets voor mij”*.

In het begin kan het inderdaad meer moeite kosten om te gaan sporten. Uw lichaam is daar dan namelijk nog niet aan gewend. Bewegen kost dan meer moeite, u raakt snel buiten adem en bent snel moe. U zult merken dat uw conditie na een tijd zal verbeteren. Hierdoor kost bewegen minder moeite en voelt u zich fitter, jonger en gezonder. Het is aan te raden om de conditie rustig op te bouwen zodat het lichaam daar aan kan wennen. Ook is het belangrijk dat u vormen van beweging kiest die bij u (en uw leven) passen.

Voordelen van voldoende beweging

- Voldoende beweging verkleint de kans op hart en vaatziekten.
- Beweging zorgt ervoor dat u zich fitter voelt.
- Beweging verbetert de stofwisseling.
- Tijdens het sporten wordt lichaamsvet verbrand.
- Regelmatig bewegen heeft een positief effect op de spijsvertering.
- Beweging waarbij uw botten uw gewicht moeten dragen remt botontkalking af, waardoor uw botten langer sterk blijven.
- Door bewegen komen hormonen vrij die je een geluksgevoel geven (endorfine en dopamine). Dit draagt ook bij aan ontspanning en goede slaap.
- Belasting van de botten houdt deze gezond.
- Bewegen kan helpen om los te komen van het werk.
- Bewegen kan bijdragen aan verbetering van het denkvermogen en verhoging van creativiteit.
- Lichaamsbeweging (overdag) werkt slaapbevorderend.



Als u beweegt moeten uw spieren aan het werk. Daarvoor hebben zij zuurstof nodig. Die zuurstof halen uw longen uit de lucht die u inademt. Uw bloed neemt de zuurstof vervolgens uit uw longen en uw hart pompt het zuurstofrijke bloed naar uw spieren. Hoe vaker u beweegt, hoe beter uw lichaam gewend is om zuurstof op te nemen.

Bron: Hartstichting

TIPS

Beginnen met sporten

- Kies vormen van bewegen die bij u passen en waar u plezier in heeft. Dan houdt u het ook vol.
- Stel doelen. Als u (meer) wilt gaan bewegen, is het aan te raden om vooraf een doel te bepalen. Dat motiveert en helpt u om het vol te houden. Bijvoorbeeld: 5 kilometer kunnen hardlopen, de Nijmeegse Vierdaagse lopen, deelname aan een wedstrijd.
- Geef niet op. In het begin zult u moeten wennen aan de activiteit en aanpassingen maken in uw dagplanning. Dat kan vermoeiend zijn. Geef uzelf de kans om eraan te wennen door een sport bijvoorbeeld op zijn minst 10 keer te doen.
- Bouw het rustig op. U hoeft niet meteen een halve marathon te lopen. Begin met kleine stappen en bouw het rustig op. Plan tussendoor voldoende rustdagen om blessures te voorkomen en spieren en pezen een pauze te gunnen.

Bewegen zonder te sporten

Er zijn genoeg mogelijkheden om meer te bewegen zonder dat u meteen moet gaan sporten.

- ▶ Neem vaker de trap. U zult merken dat u steeds een beetje verder kunt lopen voordat u buiten adem raakt.
- ▶ Ga vaker met de fiets. Ga bijvoorbeeld met de fiets naar het werk of naar de stad.
- ▶ Ga vaker lopen. Loop bijvoorbeeld naar een afspraak of naar de supermarkt. Als het te ver is, kunt u ook een bushalte eerder uitstappen en de rest lopen, of de auto iets verderop parkeren. Vergroot de afstanden regelmatig.
- ▶ Laat de hond uit. Mensen met honden bewegen meer. Maar u hoeft niet meteen een hond in huis te nemen; uw burens worden zeker ook blij als u aanbiedt om hun hond af en toe uit te laten!
- ▶ Gebruik een stappenteller. Daarmee kunt u bijhouden hoeveel u bent gelopen. U kunt ook een competitie maken met uw collega's, dat motiveert!
- ▶ Door te stofzuigen bent u niet alleen aan het bewegen, uw huis wordt er ook nog schoon van. Ook op het werk kunt u meer gaan bewegen. Sta vaker op, doe regelmatig oefeningen en pak de trap in plaats van de lift.

Maatjes vinden

- ▶ Spreek af om te gaan sporten. Wanneer u met een vriend of een collega afsprekt om te gaan bewegen, heeft u een stok achter de deur. Daarnaast is het gezellig. Hou elkaar op de hoogte. Als het vanwege de onregelmatige werktijden niet uitkomt om samen te gaan bewegen, kunt u elkaar ook op de hoogte houden van uw prestaties en elkaar motiveren om te gaan bewegen. Bijvoorbeeld met apps zoals Strava, RunKeeper en Runtastic kunt u bijhouden wat u heeft gedaan en dat ook delen met anderen. Het kan motiverend zijn om te zien wat anderen doen, en uw eigen prestaties te delen.

RICHTLIJN BEWEGEN (GEZONDHEIDSRAAD)

Volgens de nieuwe beweegrichtlijnen zouden volwassenen wekelijks ten minste twee en een half uur matig intensief moeten bewegen (wandelen en fietsen) verspreid over diverse dagen; kinderen dagelijks minstens een uur. Daarnaast wordt geadviseerd om minstens twee maal per week spier- en botversterkende activiteiten te doen en te voorkomen om veel stil te zitten.

Hoe bepaalt u of u intensief genoeg beweegt?

- U hartslag gaat omhoog.
- U moet behoorlijk adem halen, maar u kunt nog praten.

Bron: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>

Onregelmatige werktijden kunnen ook gevolgen hebben voor uw sociaal leven. Het kan lastig zijn om uw werk te combineren met uw gezinsleven, verenigingsleven of vrijwilligerswerk. U werkt regelmatig op tijden waarop gezinsleden en vrienden vrij zijn, en bent regelmatig vrij op tijden waarop gezinsleden en vrienden aan het werk zijn. Maar het kan ook voordelen hebben. Zo kunt u bijvoorbeeld winkelen en boodschappen doen wanneer het minder druk is.

Mensen die veel 's nachts werken hebben vaker problemen met de werkprivé balans. De kans op scheiding is hoger dan bij mensen die overdag werken. Ook deelname aan sociale activiteiten buiten het gezin is lastiger voor mensen met onregelmatige diensten.

TIPS

Gezin

- ▶ Probeer samen aan tafel te eten. Een gezamenlijke maaltijd geeft de mogelijkheid om met elkaar te praten en activiteiten te plannen. Het maakt daarbij niet uit of u aan het ontbijt zit en de rest van het gezin de avondmaaltijd eet.
- ▶ Wanneer u uw gezin weinig ziet, is het goed om op andere manieren contact te houden. Informeer elkaar over activiteiten, maar zet er ook iets persoonlijks bij. Laat bijvoorbeeld briefjes voor elkaar achter of maak een groepsapp aan.
- ▶ Zorg voor voldoende "quality time" met uw partner. De intimiteit binnen een relatie heeft er vaak als eerste onder te lijden wanneer de druk van werk, opvoeding en huishouden toeneemt. Plan vooruit en regel eventueel een oppas, zodat u echt tijd heeft voor uw partner.
- ▶ Leg aan uw gezin uit waarom het belangrijk is om voldoende slaap te krijgen en overleg met elkaar hoe u er samen voor kunt zorgen dat u de nodige rust krijgt.
- ▶ Hang uw dienstrooster op een plek waar iedereen hem kan zien en geef ook in het rooster aan wanneer u wilt slapen.

Vrienden

- ▶ Deel uw werkrooster met vrienden, zodat zij weten wanneer u beschikbaar bent en u minder vaak "nee" hoeft te zeggen.
- ▶ Plan met vrienden vooruit om samen iets te ondernemen.
- ▶ Collega's zijn vaak op dezelfde momenten vrij. Spreek overdag af met collega's om leuke dingen te doen en te gaan sporten.

Plannen

- ▶ Maak efficiënt gebruik van tijd waarop u vrij bent, maar uw gezin en vrienden niet. Door actief om te gaan met uw vrije tijd, verhoogt u de kwaliteit van uw leven en bent u beter bestand tegen de negatieve gevolgen van werken op onregelmatige tijden.
- ▶ Maak samen met uw gezin plannen voor de jaarlijkse vakanties. Dit is niet alleen leuk om te doen, maar het vooruitzicht kan ook de dagelijkse stress verlichten.
- ▶ Blijf tijd vrijmaken voor de belangrijke mensen in uw leven. Wissel van dienst of neem vrij voor belangrijke gebeurtenissen (bijvoorbeeld: verjaardagen, bruiloften).