

Zelf aan het roer om fit en gezond te blijven als je werkt in de nacht.

Voor veel productieorganisaties zijn ploegendiensten een gegeven. Veel mensen hebben moeite met ploegendiensten. Als je zelf nachtdiensten hebt gedraaid, herken je het waarschijnlijk. In die nachtelijke uren kost het meer moeite om dezelfde productie te realiseren als overdag. Op de terugweg naar huis denk je soms ineens: hè, ik weet niets meer van die laatste vijf kilometer. En ook al ben je moe, toch gebeurt het regelmatig dat je in bed naar het plafond licht te staren.

Negatieve effecten ploegendiensten

Volgens een onderzoek van het Amsterdam Universitair Medisch Centrum naar medewerkers die niet in ploegdienst werken en medewerkers die in ploegdienst werken, heeft de laatste groep 37% vaker obesitas en 35% vaker diabetes¹. Productieorganisaties worstelen met het vinden van een manier om de negatieve effecten van ploegendiensten terug te dringen.

Rol van slaapkwaliteit en leefstijl

Naar de invloed van het werken in ploegdienst is internationaal onderzoek gedaan. Het blijkt dat aspecten als de biologische klok, de werk-privé balans en leefstijl allemaal van invloed zijn op hoe zwaar een ploegdienst is voor de gezondheid van iemand. (of 'van iemand')

Er zijn mogelijkheden ploegendiensten anders te organiseren waardoor een deel van de negatieve effecten worden verminderd.

Door te werken met andere roostering, wordt beter rekening gehouden met de biologische klok van de medewerkers. Het maakt daarnaast een heel groot verschil als medewerkers zelf in hun leefstijl inspelen op de ploegdiensten. Dit vraagt om eigen regie van hun kant, maar hoe spreek je dat aan? Het onderstaande voorbeeld beschrijft een traject bij drukkerij Scholma in het Groningse Bedum. Het bedrijf heeft gebruik gemaakt van de activiteiten in het subsidieproject Create your future van het A&O Fonds Grafimediabranche.

Investeren in medewerkers

“Wij werken met drie ploegen: een van 6 tot 2 uur, een van 2 tot 10 uur en een van 10 tot 6 uur. Dat is niet alleen voor oudere medewerkers ‘een dingetje’, ook als je jonge kinderen hebt zijn nachtdiensten zwaar. Dat geldt ook voor vroege diensten, zeker als je meer een avondmens bent. Wij vinden het belangrijk dat onze medewerkers met plezier hun werk doen en fit en gezond blijven. Daarom hebben we besloten om te investeren in een vitaliteitsprogramma”, vertelt P&O-medewerker Gerda Kuizenga.

Workshops over voeding en slaap

Door adviesbureau GOC is samen met het Duurzaam Inzetbaarheid Centrum een interventie uitgevoerd met onder meer workshops over slaap. Hoe werkt je biologische klok eigenlijk, wat gebeurt er in je lichaam als je 's nachts werkt en hoe kun je na zo'n nachtdienst beter uitrusten? In een andere workshop leren medewerkers wat ze het best kunnen eten voor, tijdens en na de nachtdiensten. Dat levert de nodige eyeopeners op, weet Kuizenga. Zo helpt het eten van eiwitrijk voedsel om alert te blijven. Ook is de kans dan kleiner dat je halverwege de nacht naar ongezonde snacks grijpt. “En na een nachtdienst heb je misschien geen trek, maar kun je beter wél ontbijten. Dan slaap je namelijk beter en is de kans kleiner dat je na een paar uur alweer wakker wordt.”

¹ <https://research.vumc.nl/en/publications/the-adverse-health-effects-of-shift-work-the-role-of-sleep-qualit>

Kijken naar roosteraanpassingen

De workshops vinden plaats onder werktijd. Na de zomer volgt nog een sessie over roosters. “Als jij een ochtendmens bent, draai je misschien liever wat vaker een vroege dienst. En er zijn ook medewerkers die het juist fijn vinden om in de nacht te werken”, zegt Kuizenga. “We willen kijken of er roosteraanpassingen mogelijk zijn waardoor medewerkers de ploegendiensten beter volhouden. Al zal dat wel een uitdaging zijn, want we willen als bedrijf ook snel en flexibel inspringen op vragen van opdrachtgevers.”

Individuele coachinggesprekken

Naast de workshops vinden er individuele coachinggesprekken met de drukkers en nabewerkers van Scholma plaats. Handig als je vragen wilt stellen over gevoelige onderwerpen of bijvoorbeeld een persoonlijk plan van aanpak wilt maken voor een gezondere leefstijl.

Welke beïnvloedingsfactoren met betrekking tot eigen regie worden hier aangesproken?

Vijf beïnvloedingsfactoren zijn van invloed op het voeren van eigen regie². In dit traject wordt ingespeeld op drie factoren:

- Door in de workshop met concrete tools te komen voor medewerkers, kunnen zij in de praktijk laagdrempelig aan de slag met verbeteringen in hun slaap- en eetpatroon. Hiermee wordt het **weten** en **kunnen** aangesproken.
- Doordat de organisatie de workshops onder werktijd aanbiedt en door te kijken naar roosteraanpassingen, faciliteert de organisatie de medewerkers. Hierdoor speelt het **mogen** ook een rol in de interventie.

² <https://samenwerkendeoeno.nl/toolbox/5-x-2-x-3-voor-eigen-regie/>