



Voorlichting en Ondersteuning bij Werken in de Nacht

Werken in de nacht vraagt om extra aandacht voor je gezondheid en welzijn. Je lichaam en biologische klok moeten zich aanpassen, wat invloed kan hebben op je energie, concentratie en herstel. Daarom geven we je graag inzicht in de gezondheidsrisico's en delen we praktische maatregelen om goed en fit te blijven tijdens nachtdiensten.

Mogelijke gezondheidsrisico's van nachtdiensten

Wanneer je regelmatig werkt in de nacht dan zijn daar mogelijke risico's aan verbonden.

- Verstoord slaapritme: minder uren slaap en minder diepe slaap kan leiden tot meer vermoeidheid.
- Minder alertheid: kans op concentratieverlies en tragere reacties.
- Verandering in stofwisseling: meer kans op gewichtstoename en spijsverteringsproblemen.

Maatregelen om gezond te blijven

Ondanks de genoemde risico's zijn er diverse zaken die jij zelf kan ondernemen om gezond te blijven in de periodes dat je werkzaam bent in de nacht.

Slaaphygiëne optimaliseren

- Zorg voor een donkere en stille slaapomgeving overdag (gebruik verduisterende gordijnen en oordoppen).
- Houd een vast slaapritme aan, ook op vrije dagen.
- Vermijd cafeïne en schermen kort voor het slapen.

Voeding en hydratatie

- Eet licht en gezond om spijsverteringsproblemen te voorkomen.
- Vermijd suikers en zware maaltijden tijdens de nachtdienst.
- Blijf gehydrateerd, maar beperk cafeïne in de tweede helft van de dienst.

Blijf actief en alert

- Maak een korte wandeling of doe lichte oefeningen tijdens je pauzes.
- Wissel staand en zittend werk af om vermoeidheid tegen te gaan.
- Houd indien mogelijk contact met collega's en/ of passagiers, om alert te blijven.

Balans tussen werk en privé

- Plan ontspanningsmomenten en voldoende rusttijd na je nachtdienst.
- Communiceer met je omgeving over je slaappatroon, zodat je niet onnodig wordt gestoord.
- Maak gebruik van je vrije tijd om mentaal en fysiek te herstellen.

Ondersteuning en advies

Bij vragen of behoefte aan extra ondersteuning kun je terecht bij je Fieldmanager of HR. Ook is het mogelijk om met de bedrijfsarts te overleggen als je merkt dat nachtdiensten een te zware belasting vormen.

Jouw welzijn is belangrijk! Door bewust om te gaan met nachtdiensten zorgen we er samen voor dat je gezond, veilig en met energie je werk kunt doen.