

# Onregelmatigheid

belangrijkste weetjes & tips.



## **Plannen.**

Als je onregelmatig werkt, is het essentieel om de verschillende leefstijlaspecten zorgvuldig te plannen. Het plannen en continu herplannen wanneer je rooster verandert, is een gewoonte die je onder de knie moet krijgen.

**“Wist je dat... Langer dan 17 uur wakker zijn hetzelfde effect heeft op je reactievermogen als het drinken van 3 glazen alcohol?”**

## **Impact op je slaap.**

Eén van de meest voorkomende gevolgen van onregelmatig werken is minder slaap. Een tekort aan slaap kan invloed hebben op je wilskracht, je emotionele welbevinden, je voedingspatroon, je beweegpatroon en de mate van stressmanagement.

**“Voor mensen die onregelmatig werken is het nog belangrijker om voor een gezonde leefstijl te kiezen.”**



## Enkele tips.

- 1 Rust tenminste 7 uur tussen twee nachtdiensten in, ook als je niet al die uren kunt slapen. Ook rusten draagt bij aan het herstellen van de negatieve gevolgen van het werken in nachtdienst.
- 2 Pas je slaappatroon onmiddellijk aan, na de laatste nachtdienst. Probeer snel weer jouw normale dag- en nachtritme op te pakken. Slaap kort — bijvoorbeeld 2 uur — en ga vervolgens 's avonds op de 'normale' tijd naar bed. Probeer dan langer door te slapen.



“ Blijf tijd maken voor de belangrijke mensen in je leven! ”

**ADAPTICS.**

- 3** Eet en drink aangepast: Let op met wat en hoeveel je eet en drinkt tijdens een nachtdienst en voor het naar bed gaan. Een stevige of pittige maaltijd vlak voordat je gaat slapen kan dwars gaan liggen. Een licht ontbijt na een nachtdienst kan soms nodig zijn om te voorkomen dat je uit honger wakker wordt na een paar uur slaap.
- 4** Ga verstandig om met de inname van cafeïne. Koffie, cola, ice tea en energy drinks bevatten cafeïne. Dit geldt ook voor sommige paracetamol. Het duurt zo'n 6 tot 8 uur voordat de cafeïne uit je lichaam is en dat kan een negatieve invloed hebben op je slaapkwaliteit.
- 5** Maak tijd vrij voor activiteiten die jij leuk vindt. Door bewust om te gaan met je vrije tijd, verhoog je de kwaliteit van je leven en ben je beter bestand tegen potentiële negatieve gevolgen van het onregelmatig werken.
- 6** Blijf bewegen! Het maakt niet uit op welk tijdstip van de dag je gaat bewegen. Je kunt je eigen 'gevoel' volgen. Ochtendmensen zullen liever 's ochtends bewegen, avondmensen liever 's avonds.
- 7** Vermijd na een nachtdienst zoveel mogelijk ochtendlicht op je ogen. Gebruik eventueel een donkere zonnebril. Zorg voor een (zeer) donkere slaapkamer.

# **ADAPTICS.**

088-022 3866  
info@adaptics.nl

**www.adaptics.nl**

**Vital people, healthy business.**