



Rijkswaterstaat
Ministerie van Infrastructuur en Milieu



De marathon-
mannen **P6**

Collega's geven slaap-
en voedingstips **P7**

Vitaliteitsagenda
P10



“Slaaptekort wordt een steeds groter maatschappelijk probleem in Nederland”

Slaapexpert Talja Lambert

“Slaap gaat ons allemaal aan. Of we nu oud of jong zijn, medewerker of directeur. Als we een nacht slecht slapen, merken we dat gelijk de dag erna. We zijn moe, prikkelbaar, lusteloos en kunnen ons maar moeilijk concentreren. Niet alleen thuis, maar ook op het werk is dit voelbaar. Helaas is slapeloosheid steeds vaker niet slechts een incidenteel gebeuren. Slaaptekort wordt een steeds groter maatschappelijk probleem in Nederland”.

Zo vertelt ons Talja Lambert, die om deze reden een aantal jaren geleden ‘Saraja Slaapcursus’ heeft ontwikkeld. Het is allemaal begonnen met de slaapcursus, maar inmiddels kun je bij Saraja Slaapcursus ook een slaaptest doen, workshops volgen en individuele slaapcoaching ontvangen, zelfs met een op maat gemaakt programma. Dat kan bij de aangesloten Saraja Slaapcoaches in het land, maar als dat beter uitkomt zijn er ook online mogelijkheden. Maandag 25 april hebben de collega’s van de bediencentrale de workshop Slaap & Ploegendienst inclusief de module voeding van Saraja Slaapcursus gevolgd. Op pagina 4 vertellen collega’s Mery-José en Lilian hier meer over.

Who’s who?

Talja Lambert

Met een uitgebreide ervaring in de re-integratiebranche, weet Talja als geen ander hoe belangrijk slaap is om goed te kunnen functioneren op de werkvloer. Talja: “Helemaal als onregelmatige diensten je slaap ook nog eens verstoren. Daar is ons lichaam niet op ingesteld. We zijn met z’n allen geprogrammeerd om overdag te waken en ’s nachts te slapen”.



Saskia van Wessel

Saskia van Wessel is aangesloten bij het Landelijk Netwerk van Saraja Slaapcursus en heeft met veel enthousiasme de workshop in de Bediencentrale Tilburg verzorgd. Hier ging ze onder andere in op de gevolgen van het werken in ploegendiensten. Daarnaast heeft zij bruikbare tips meegegeven over wat je zelf kunt doen, en wat je maar beter kunt laten, om de wisselende diensten zo min mogelijk impact te laten hebben.



10 tips van Saskia

- 1 Verschuif je bedtijden steeds met 1 à 2 uur bij wisseldiensten, werk zo langzaam toe naar de slaaptijden bij je volgende dienst.
- 2 Probeer, als je het niet nodig hebt, dutjes te vermijden, het verlaagt namelijk je slaapdruk.
- 3 Zorg voor voldoende ontspanning, schakel af na een dienst.
- 4 Dwing jezelf niet om te slapen.
- 5 Zorg dat je vanuit bed niet op een klok kunt kijken.
- 6 Laat snoep en ongezonde snacks liggen, eet licht en gezond.
- 7 Eet zo min mogelijk suikerhoudende voeding, drink beter geen suikerhoudende energiedrankjes.
- 8 Een soepje helpt je door de dip, lekker met een soepstengel of bruine boterham.
- 9 Draag een zonnebril als je ’s ochtends naar huis gaat.
- 10 Wees oplettend in het woon- werk- verkeer!

Collega's geven slaap- en voedingtips

Vitaal word je niet alleen door voldoende te bewegen. Een goed slaap- en eetritme zijn minstens net zo belangrijk. Maar hoe kan je dit het beste doen als je in roosterdienst werkt? We vragen het aan collega's Lilian Rijk (55 jaar) en Mery-José van der Hoff (26 jaar). Beide dames werken als operators in de bediencentrale Tilburg en hebben 25 april met hun collega's een workshop Slaap & Ploegendienst inclusief de module voeding gevolgd. In dit artikel nemen ze ons mee in de belangrijkste leerpunten.

Waarom hebben jullie deze workshop gevolgd?

Mery-José: 'Voor veel collega's die in roosterdienst werken is het moeilijk om in een goed slaap- en eetritme te komen. Na een nachtdienst kan ik bijvoorbeeld heel slecht slapen en gezond eten schiet er dan ook vaak bij in. Door deze workshop te volgen wilde ik tips meekrijgen hoe ik hier het beste mee om kan gaan.'

Lilian: 'Op dit moment heb ik geen slaapproblemen maar ik wil na mijn 55ste op een gezonde en verantwoorde manier in de nachtdienst blijven werken. En dan zijn alle tips welkom!'

Kunnen jullie een voorbeeld geven hoe jullie slaapritme nu is bij een nachtdienst en wat er verandert na de workshop?

Mery-José: 'Voordat ik de workshop heb gevolgd was mijn slaapritme uit mijn nachtdienst heel erg slecht. Ik viel pas rond 8 uur in slaap en rond half 11 ben ik altijd weer wakker. Later in de middag slapen werkt voor mij niet. De tip was om te zorgen dat je iets kleins eet voordat je gaat slapen zodat je niet door de honger wakker kan worden. Ook kregen we de tip om een warme douche te nemen voordat je gaat slapen. Dit heb ik vaker geprobeerd en helpt om sneller in slaap te vallen.'

Lilian: 'Voordat ik mijn eerste nachtdienst begin, ga ik na het avondeten naar bed voor een powersleep van +/- 45 minuten zodat ik fit aan de nachtdienst kan beginnen. Als ik thuis kom na een nachtdienst slaap ik over het algemeen van 07:30 uur tot 11:00 uur. In principe zal dit mijn slaappatroon blijven. Wel zal ik na het avondeten 90 minuten slapen.'

En wat betreft eten bij een nachtdienst?

Mery-José: 'Ik had in de nachtdienst altijd een blikje redbull bij me en at een slechte hap zoals een broodje bapao. In de eerst volgende nachtdienst ga ik proberen om geen suiker en of vet meer te eten. Er werd aangeraden om iets van yoghurt of soep te eten. Aangezien iets warmes in de nachtdienst altijd wel lekker is ga ik voor een soepje.'

Lilian: 'In de nachtdienst eet ik over het algemeen hetzelfde; kwark en een broodje. Af en toe wordt er ook een snack gegeten, maar dit is niet elke nachtdienst hetzelfde. Na deze Workshop ben ik me gaan beseffen dat ik gerust iets meer mag eten en dan in kleinere hoeveelheden. Minder vet en meer verantwoord zoals stukjes appel of meloen.'





Mery-José (links) en Lilian in de bedienentrale Tilburg

Welke belangrijkste slaaptip wil je jouw collega's meegeven?

Mery-José: 'Als je niet kunt slapen ga dan even uit bed en neem een kopje thee, lees wat en probeer het opnieuw. Liggen woelen geeft alleen frustratie.'

Lilian: 'Verschuif de bedtijden met 1 á 2 uur op de dag van het aanvangen van de nachtdienst en slaap aan het einde van de middag 90 minuten.'

En wat is jouw belangrijkste tip wat betreft voeding?

Mery-José: 'Probeer zoveel mogelijk je hoofdmaaltijden op dezelfde tijdstippen te houden. En eet in de nachtdienst en/of voordat je gaat slapen niet te zwaar.'

Lilian: 'Als tip wil ik graag een voorbeeldschema meegeven:

En als extra tip voor de collega's die wat verder moeten rijden naar huis: neem bij de aanvang van de rit een Pepermuntje. Dit bevordert de alertheid tijdens het rijden.'



Deze workshop is gegeven door Saskia van Wessel van Life@Balance. Wil je meer tips? Blader dan snel naar pagina 17.