

Hieronder eerste een artikel van mens en gezondheid over het werken in ploegen. Onder het artikel voedingstips om zo goed mogelijk te blijven eten.

De gezondheidseffecten van ploegendienst



Door onze 24 urreconomie zijn steeds meer mensen genoodzaakt om in de ploegendienst te werken. Dat het werken in ploegendienst niet bevorderlijk is voor de gezondheid is algemeen bekend. Vooral bij het ouder worden wordt het werken in ploegendiensten steeds zwaarder ervaren. Nu de pensioengerechtigde leeftijd verhoogd wordt heeft dit tot resultaat dat steeds meer oudere werknemers tot hun pensioenleeftijd in de ploegendienst moeten blijven werken. De verstoring van het slaap-/waakritme heeft vooral een negatieve invloed op de gezondheid.

Inhoud

- * Beroepsbevolking en ploegendienst
- * Bedrijfstakken waar in ploegen wordt gewerkt
- * Gezondheidseffecten

Beroepsbevolking en ploegendienst

Uit cijfers van het CBS blijkt dat Nederland in 2013 een werkzame beroepsbevolking had van 7,28 miljoen personen. Onder werkzame beroepsbevolking wordt verstaan: Personen (15 tot 65 jaar) die in Nederland wonen en betaald werk hebben van twaalf uur of meer per week. Van deze werkzame beroepsbevolking waren ruim 1,2 miljoen personen werkzaam in de ploegendienst inclusief nachtdiensten⁽¹⁾.

Ploegendienst

Onder ploegendienst wordt verstaan: het werken op wisselende tijden volgens een vast rooster. Dit artikel gaat voornamelijk over ploegendiensten waarbij ook 's nachts wordt gewerkt.

Ploegenroosters

Er bestaan zeer veel verschillende ploegenroosters, van een twee ploegen- tot een zeven ploegenrooster. Van bijna alle ploegenroosters zijn verschillende variaties op de roulatiemogelijkheden en roulatiesystemen. De twee, drie en vijf ploegenroosters komen het meest in Nederland voor. Vanaf een vier ploegenrooster wordt er ook in de weekenden gewerkt. Voor jongeren onder de 18 jaar is het verboden om nachtdiensten te lopen. Het twee ploegenrooster kunnen we in dit artikel enigszins buiten beschouwing laten omdat bij dit

rooster geen nachtdiensten worden gelopen.

Bedrijfstakken waar in ploegen wordt gewerkt

Van oudsher zijn de industrie en de scheepvaart sectoren waar in ploegendienst wordt gewerkt. Voornamelijk bedrijven met productieprocessen waarvan de opstart- en afloopkosten hoog zijn, produceren liever continu door. Maar de industrie is tegenwoordig niet de enige sector die continu doordraait, denk bijvoorbeeld maar aan:



- Productiebedrijven zoals: industrie, energiebedrijven, olie- en gasindustrie, chemische sector.
- Hulpverlening zoals; brandweer, politie, ambulance.
- Beveiligingsbedrijven naar ook militairen.
- Zorginstellingen zoals ziekenhuizen, verzorgingstehuizen, huisartsenposten.
- Transportsector zoals trein, taxi, luchtvaart , vrachtvervoer (over water en weg).
- Wegenbouw.
- Scheepvaart.
- Tankstations.
- Nachtwinkels.
- Bakker.

Gezondheidseffecten

Werken in de ploegendienst heeft op het lichaam het effect als het ervaren van een constante jetlag. Hierdoor kunnen zowel lichamelijke als psychische klachten ontstaan. Veel klachten ontstaan dan ook door een verstoring van het biologische ritme. Mensen zijn over het algemeen in te delen in twee typen. Men maakt dan onderscheid in ochtendmensen en avondmensen. Hoe deze twee typen de ploegendienst ervaren is voor ieder type anders.

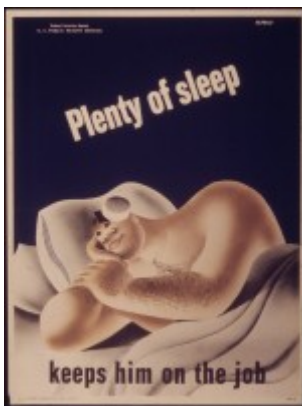
Ochtendmensen hebben over het algemeen veel moeite met de nachtdienst.

Nachtmensen hebben meer moeite met de ochtenddienst.

Het is echter niet zo zwart/wit, veel mensen zijn niet in een hokje te plaatsen. Sommige personen hebben hun gehele werkzame leven in de ploegen gewerkt zonder lichamelijke of psychische klachten te ervaren. Terwijl andere personen na een paar jaar in de ploegen al verschillende klachten ervaren. Veel heeft ook te maken met de levensstijl die men er buiten de werktijden op na houdt (roken, alcoholgebruik, bewegen en voeding).

Gezondheidsklachten gerelateerd aan de ploegdienst

Uit diverse onderzoeken blijkt dat veel gezondheidsklachten waarschijnlijk terug te voeren zijn naar het werken in ploegdiensten. Zo blijkt uit verschillende medische studies dat onregelmatige werktijden kunnen zorgen voor een **verhoogde kans op:**



- Slaapproblemen
- Vermoeidheid (wat er voor zorgt dat je minder alert bent dus verminderde veiligheid en productiviteit)
- 50% meer kans op overgewicht
- Maagzweren
- Diabetes type 2
- Hart- en vaatziekten
- Beroertes
- Achteruitgang van het cognitief/functioneren
- Enkele vormen van kanker

Veel van de klachten zijn terug te voeren op het verstoorde slaap/ waakritme. Hierdoor raakt de biologische klok van het menselijk lichaam verstoord. Deze biologische klok is gericht op een actief functioneren overdag en 's nachts rust. Een verstoorde biologische klok heeft o.a. invloed op de kwaliteit van de slaap en de spijsvertering. Mensen kunnen daardoor sneller

moe en geïrriteerd raken en zij bouwen minder weerstand op. Hierdoor kunnen zij vatbaarder zijn voor infecties en het ontstaan van lichamelijke en psychische klachten. Daarnaast kunnen stress, angstklachten, depressies en seksuele problemen ontstaan. Ook kan een verstoorde biologische klok zorgen voor een afname van alertheid, oplettendheid en waakzaamheid. Dit kan vooral problemen geven bij het uitvoeren van werkzaamheden die de veiligheid van de persoon zelf en/of andere in gevaar kan brengen (bijvoorbeeld luchtverkeersleiders, deze draaien dan ook een speciaal roulatiesysteem). Ook het werken in een twee ploegenrooster kan voor een verstoring van het biologische ritme zorgen maar dan met name bij het type nachtmensen.

ETEN EN PLOEGEN

Werknemers in de ploegendienst hebben onregelmatige werktijden en daarmee ook vaak een onregelmatig eetpatroon. Door geen vaste maaltijd momenten, minder voorzieningen en minder of juist meer trek leidt tot ongezond eten en snoepen tijdens de nacht.

Vooraf koolhydraatrijke maaltijden – met name enkelvoudige suikers – lijken slaperigheid te stimuleren. Producten die veel enkelvoudige suikers bevatten zijn onder andere witte pasta en rijst, wit brood, vruchtensap, frisdrank, koek en snoep.

De kwaliteit en lengte van de dag slaap is over het algemeen minder ten opzichte van nacht slaap. Ben je een mannelijke ploegendienstmedewerker en slaap je 5 uur of minder per dag? Dan heb je 20% meer kans op overgewicht.

Tips voor gezond eten tijdens de ploegendienst

1. Zorg voor regelmaat. Eet drie hoofdmaaltijden en eet tussen de maaltijden door een gezonde kleine snack. Zorg ook voor een aaneengesloten slaap van minimaal 8 uur.
2. Neem gezonde tussendoortjes mee naar het werk, zodat je deze altijd binnen handbereik hebt. Bijvoorbeelden van gezonde snacks zijn: vers/gedroogd fruit, knabbelgroente, noten, olijven, een kom magere yoghurt, Skyr en een hardgekookt ei.
3. Werk je vooral 's nachts? Dan kun je het beste eiwitrijke maaltijden en tussendoortjes eten, zoals: bonen, eieren, zuivel, noten, gevogelte, vlees en vis
4. Eet net voor het slapen gaan een klein ontbijt. Dit voorkomt te vroeg wakker worden.
5. Pas op met koffie, energiedrankjes en alcohol. Deze drankjes hebben een negatief effect op de nachtrust. Drink per dag niet meer dan vier koppen koffie, vermijd energie drink en nuttig alleen met mate alcohol op vrije dagen.
6. Vergaar kennis en vaardigheden om een gezond eetpatroon te ontwikkelen. Belle Health voedingsdeskundige kan jouw en je collega's hierin bijstaan.

7. Vermijd sterk gekruide maaltijden in de nachtdienst, deze kunnen je maag sneller irriteren.
8. Vermijd suikers, dat geeft suikerpieken. Het geeft eerst extra energie en heel snel daarna wordt je slaperig
9. Zorg dat er voldoende licht is op de werkplek.
10. Zet een radio aan, een monotoon geluid van bijvoorbeeld een computer maakt juist slaperig.
11. Neem echt een etenspauze en ga rustig eten, neem er de tijd voor.
12. Ben je te moe na de nachtdienst, rust eerst even uit voordat je in de auto of op de fiets stapt.
13. Ga bij thuiskomst niet gelijk naar bed, ontspan nog even.
14. Ga je naar bed zet dan je gsm uit en de deurbel af.
15. Hou je aan een vast slaapritueel.
16. Plan geen afspraken wanneer je nachtdienst hebt.
17. Probeer je lichaam voor te bereiden wanneer er een nachtdienst aankomt. Doe dit door de dag ervoor twee uur later te gaan slapen en twee later op te staan. Zo verschuif je je bioritme.
18. Slaap na de laatste nachtdienst korter om zo de volgende nacht te kunnen slapen.
19. Zorg ook voor ontspanning en/of sport met je partner/gezin, wanneer je nachtdienst hebt
20. Drink 's nachts zo min mogelijk koffie en frisdrank. Water is veel beter en je blijft alerter.

Voorbeelden van een eetpatroon bij wisseldiensten

Vroege dienst (6 uur tot 15:00):

Na het opstaan: een cracker met kaas of een klein schaaltje yoghurt.

8 uur: een gewoon ontbijt, zoals je gewend bent.

De lunch en diner wordt op de normale tijden genuttigd.

Late dienst (14:00 uur tot 23:00 uur):

Ontbijt gewoon in de ochtend.

Auteur Belle Health voedingsdeskundige

www.bellehealth.nl

Eet als lunch een lekkere warme maaltijd.

Neem een broodmaaltijd of een lekkere salade mee naar het werk.

Neem eventueel tussendoor een cracker met kaas of vleeswaren.

Drink 's avonds liever geen koffie en/of frisdranken.

Neem eventueel van huis een lekker sapje of smoothie mee voor de avonden.

Drink verder gewoon water. Je suikerspiegel gaat hierdoor niet pieken zo krijg je ook geen slaap.

Nachtdienst (23:00 uur tot 7 uur):

Slaap overdag zo lang mogelijk, doe oordoppen in voor het lawaai van buitenaf. Zorg voor goed verduisterende gordijnen. Sta rond 15:30 uur op.

Eet samen met het gezin een warme maaltijd.

Eet rond 23:00 uur een cracker met kaas/vleeswaren, yoghurt of fruit.

Eet rond 1 uur een eiwitrijke maaltijd (vlees, vis, kaas) dit houdt je wakker.

Eet om 5 uur een koolhydraatrijke maaltijd (brood, pasta, rijst) in het tweede deel van de nacht voor meer energie.

Eet nooit teveel in de nachtdienst, een volle maag maakt slaperig.

Bij thuiskomst een klein licht verteerbaar ontbijtje, nooit teveel eten, dan word je te snel weer wakker.

Ga voor het slapen nog wat ontspannen, neem een lekkere douche, lees een boek. Duik je gelijk het bed in, dan ga je geheid liggen woelen.