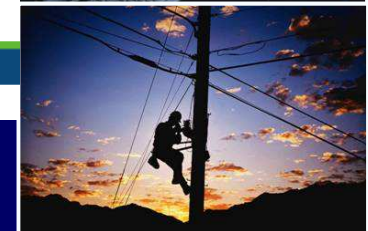


Onregelmatig werk: Van brein tot gedrag



CIRCADIAN Netherlands | Erich Salomonstraat 500, 1087 JA Amsterdam, The Netherlands | Tel. +31-(0)6-3633 6050 | www.circadian.com





ONDERWERPEN

THEORIE

- Biologische klok
- Slaap
- Ochtendmens/Avondmens



PRAKTIJK

- DI: voor wie?
- Tools

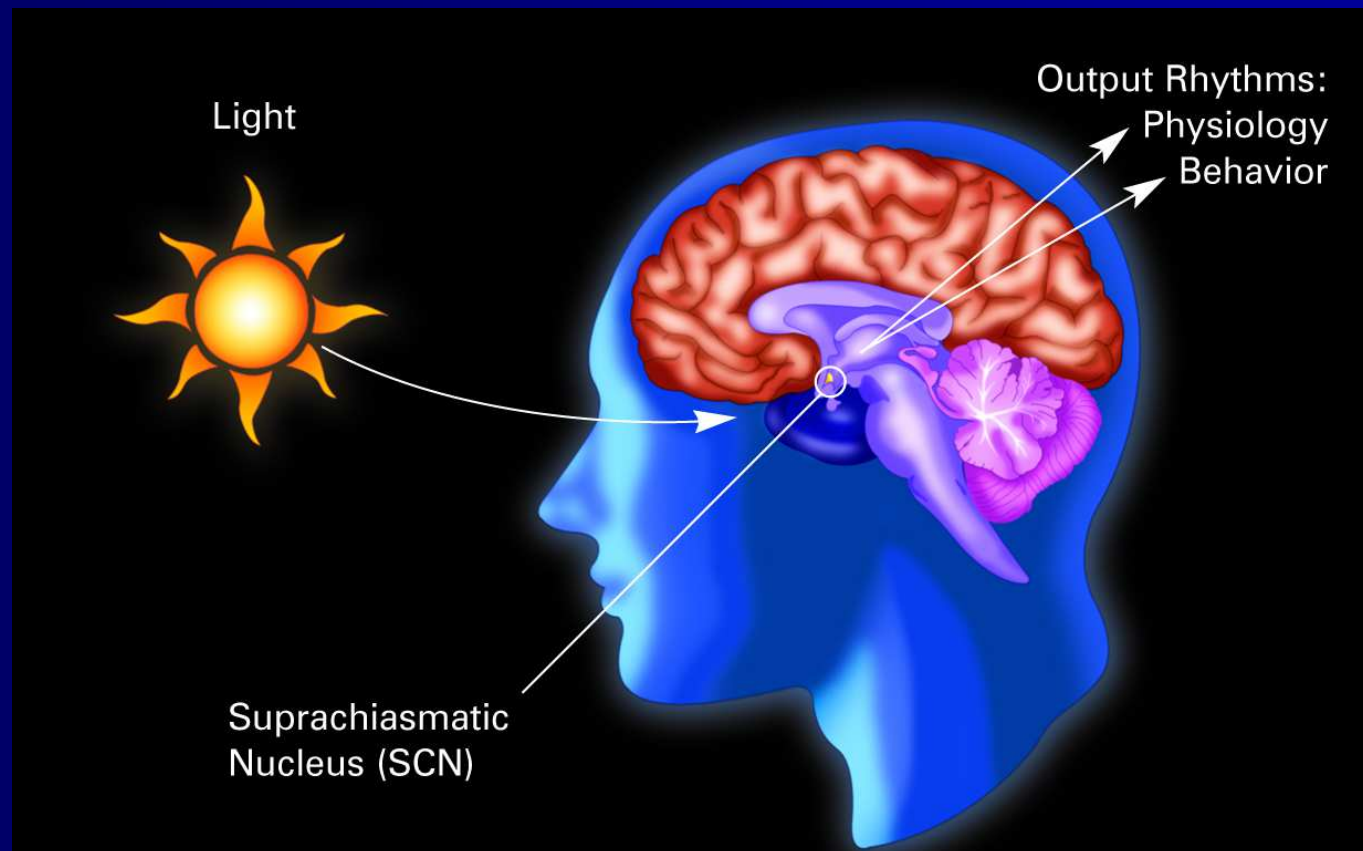




"Sorry baas, er zit helaas geen alarm op m'n biologische klok!"

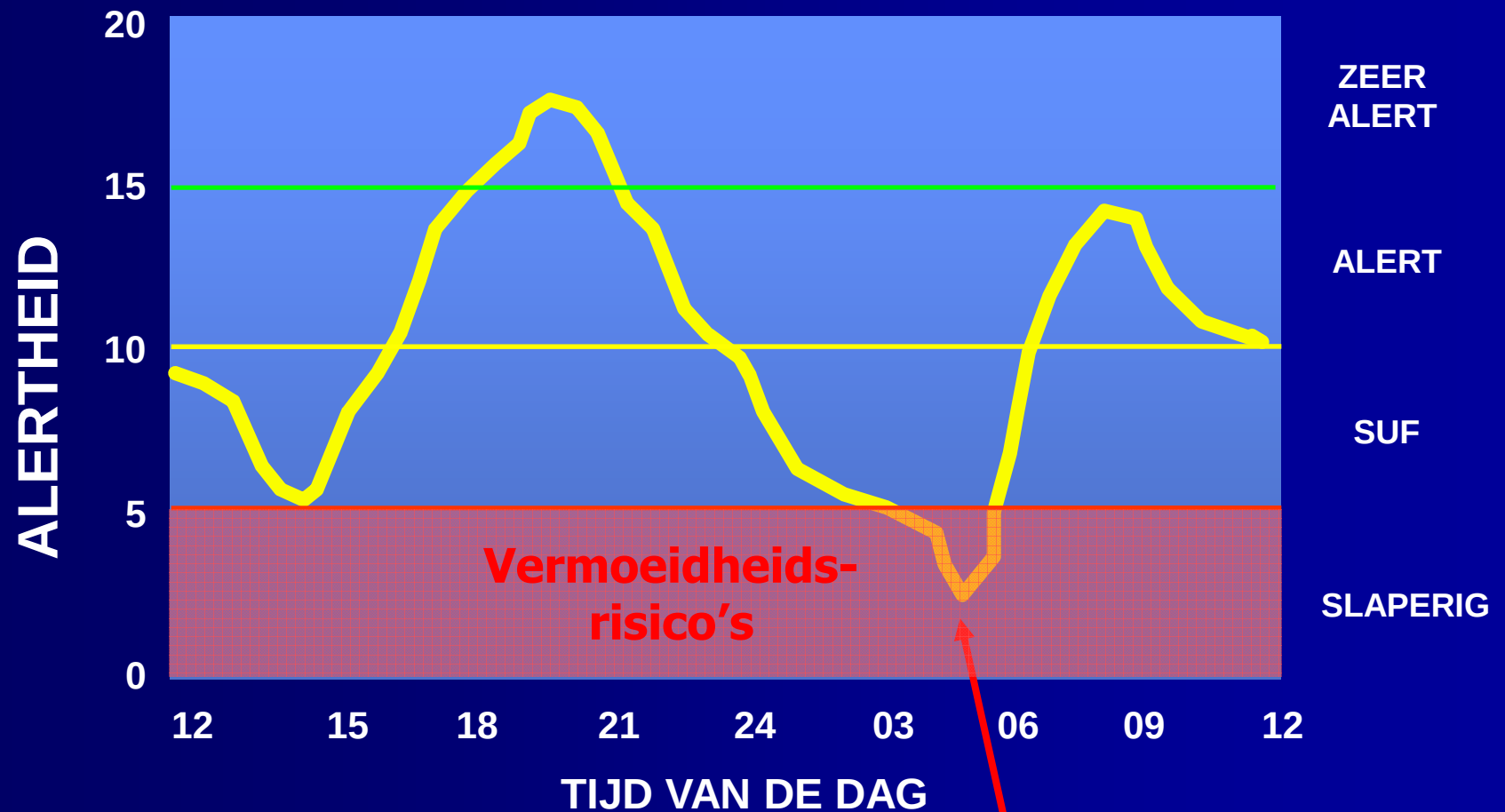


...ZIT IN HET HOOFD





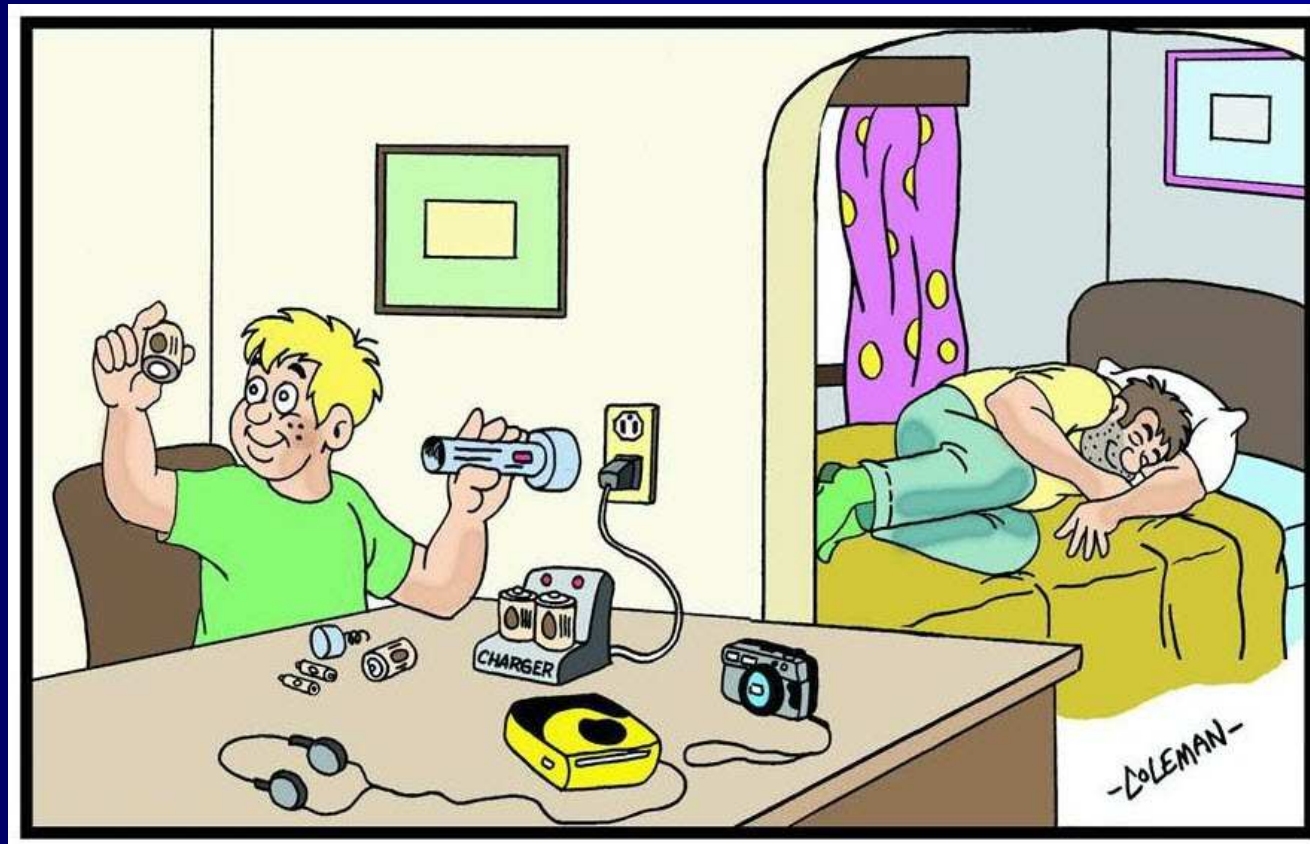
GEDRAG IS NIET CONSTANT



15-voudige toename
bedrijfsongevallen



SLAAP



Zondagmiddag bij familie de Vries:
Vader en zoon nemen de tijd om hun batterijen op te laden



SLAAP: *SOME THINGS DO CHANGE...*

Toen...



...En nu





WAAROM IS SLAAP BELANGRIJK?



1. Lichamelijk

- Slaap zorgt voor herstel en nieuwe energie
- Tijdens je slaap gaat je lichaam in de reparatie
- Goed slapen betekent minder snel ziek worden

2. Mentaal:

- Slaap is essentieel voor een goed humeur
- Slaaptekort kan leiden tot psychische klachten
- Goed voor je denkvermogen (geheugen, concentratie)

Onthoud:

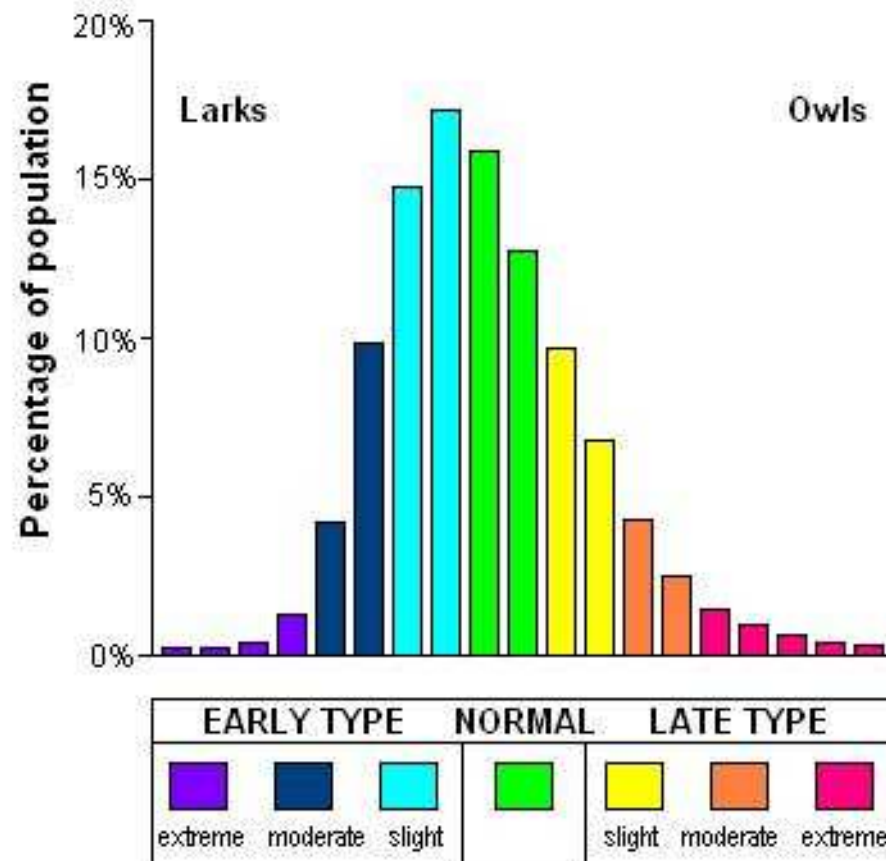
Het beste slaapmiddel ben je zelf!

Slaap is een essentie, geen optie!



OCHTENDMENS OF AVONDMENS?







PROBLEEM

Onregelmatige werktijden vormen een mismatch ten opzichte van onze natuurlijke ritmes van slapen, eten en (sociaal) actief zijn.





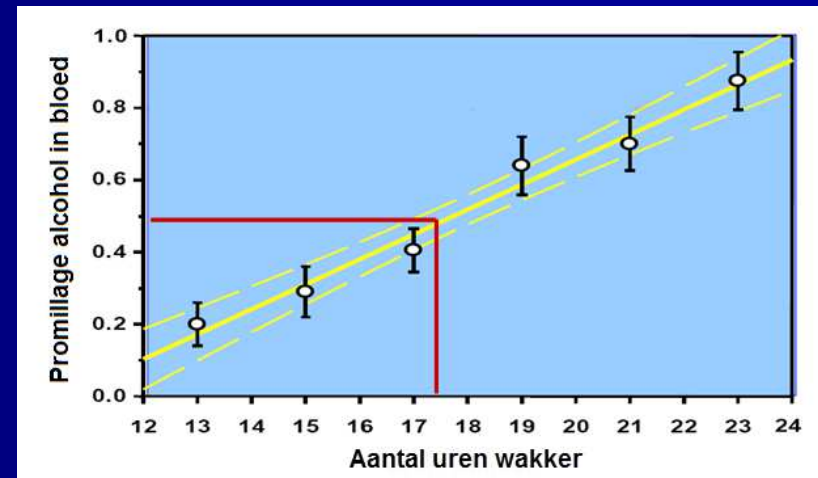
RISICO'S

Acuut:

- ⊗ Slaperigheid
- ⊗ Vermoeidheid
- ⊗ Verminderd prestatievermogen

Op termijn:

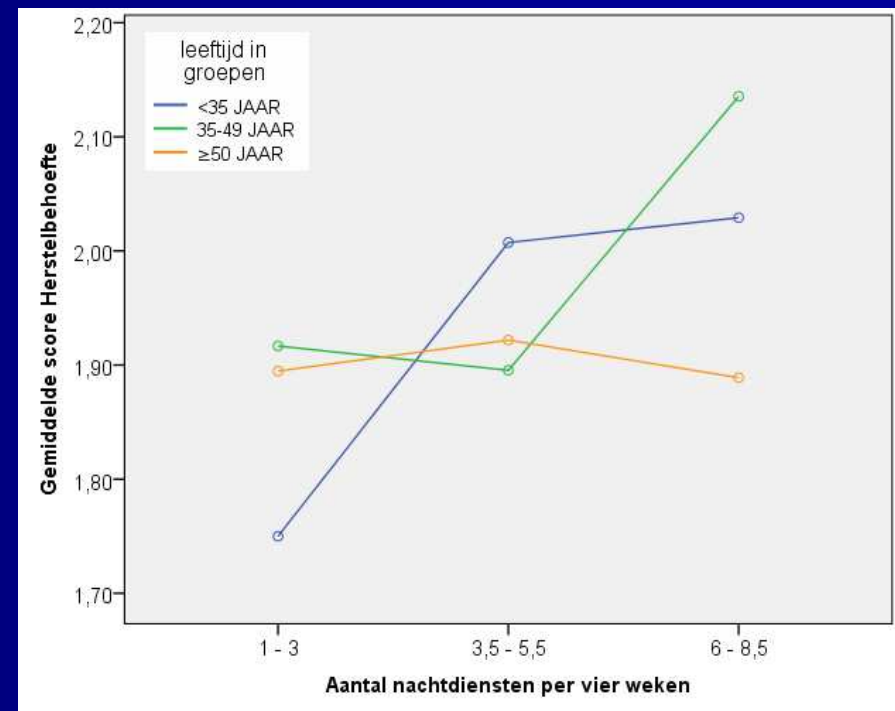
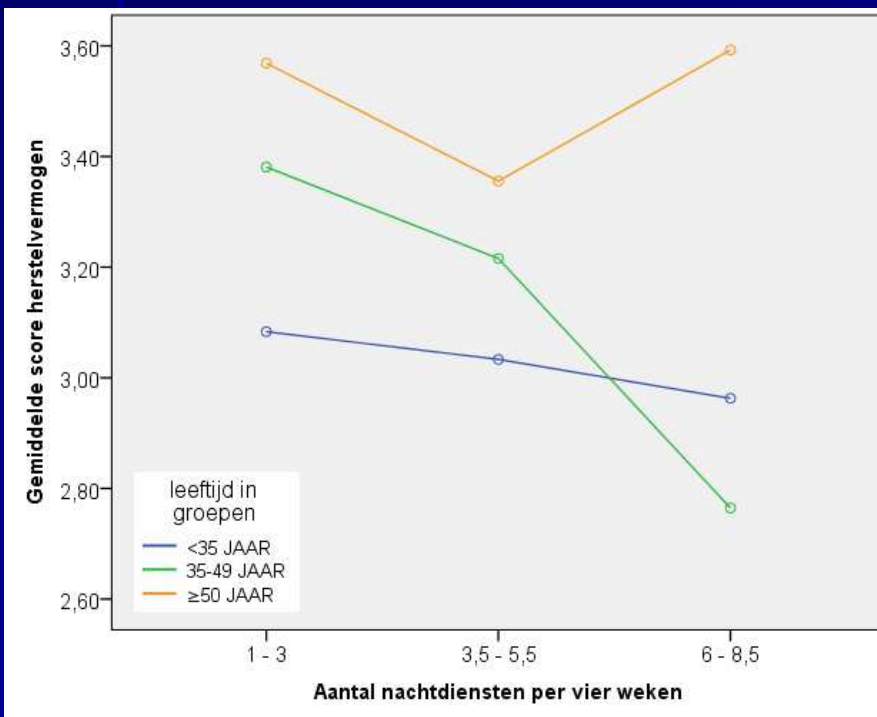
- ⊗ Slaapstoornissen
- ⊗ Overgewicht
- ⊗ Diabetes type 2
- ⊗ Hart- en vaatziekten
- ⊗ Kanker





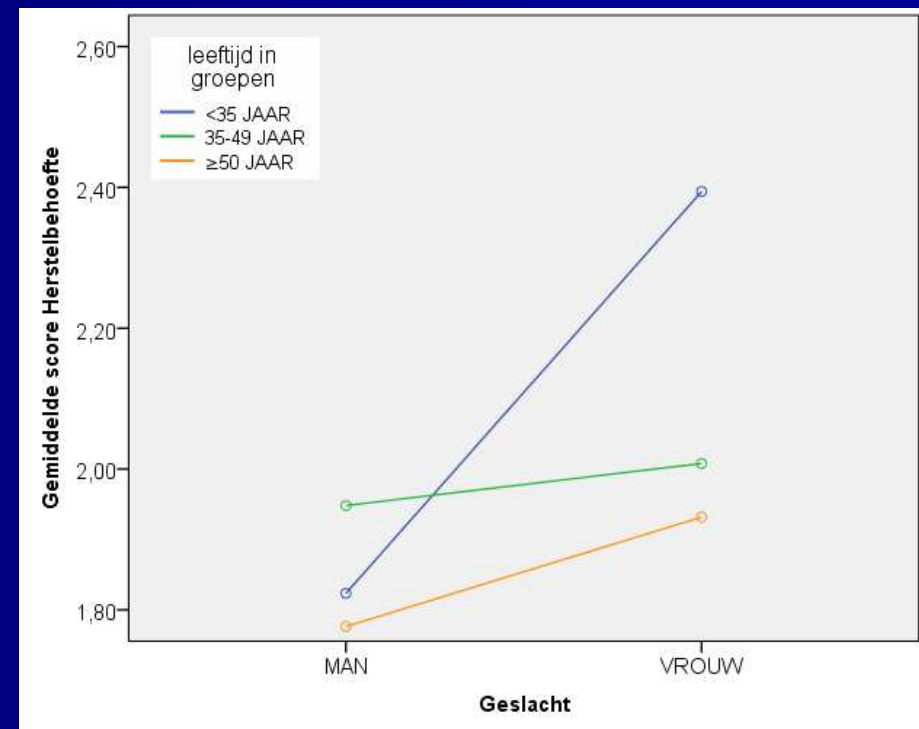
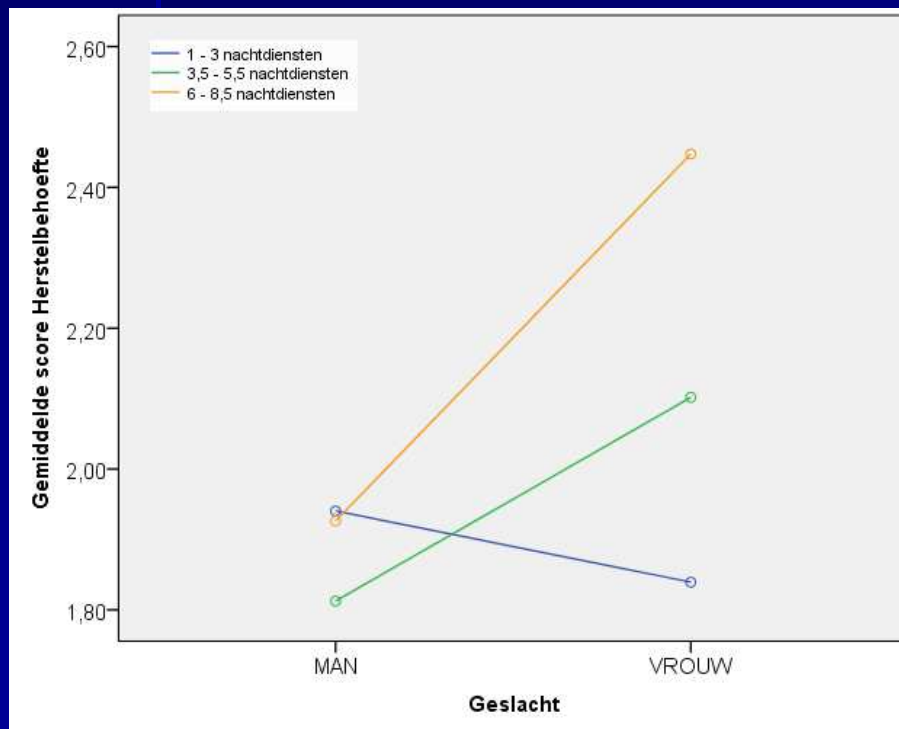
IMPACT NIET VOOR IEDEREEN HETZELFDE

2015 CASE: Politie (N=248)





2015 CASE: Politie (N=248)





TOOLS: Voorlichting, training en coaching

Medewerkers

Managing a Shiftwork Lifestyle (MSL)

- Slapen
- Eten
- Bewegen
- Werk-privé balans

Individuele begeleiding

- Voedingscoach
- Slaapcoach

Leidinggevenden

- Algemeen
- Deelgebieden (gezondheid, veiligheid, WM)
- Ondersteuning beleidsontwikkeling



TOOLS: Workforce Management

⌚ Capaciteit

⌚ Rooster

“Het gezonde rooster bestaat niet”

Belangrijke ingrediënten:

- Individuele verschillen als onderdeel oplossing
- Betrokkenheid
- Voldoende en gegarandeerde hersteltijd
- Geen dubbele onregelmatigheid



www.bluecrux.com



Workforce Management: *Finding the sweet spot*



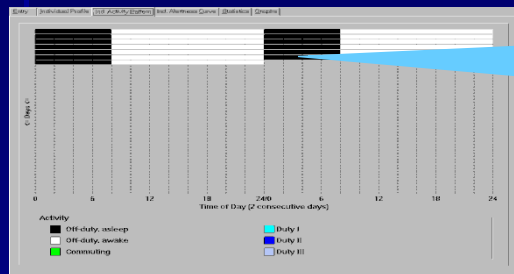


TOOLS: Voedingsprogramma's

Variabelen	Effect voedingsinterventie
Vermoeidheid	-20%
Slaperigheid	-21%
Maag/darmklachten	-15%
Slaapduur	+53 minuten
Slaapkwaliteit	+14%

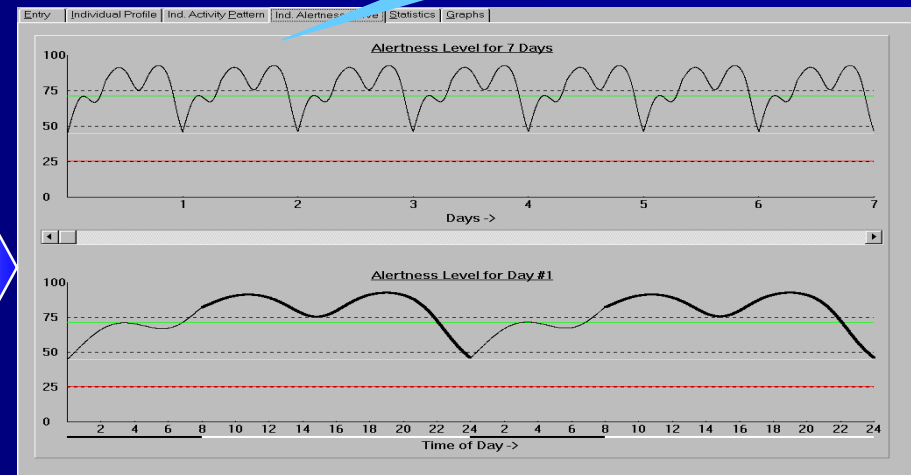


TOOLS: Monitoren alertheid



Slaap/
waak
patroon

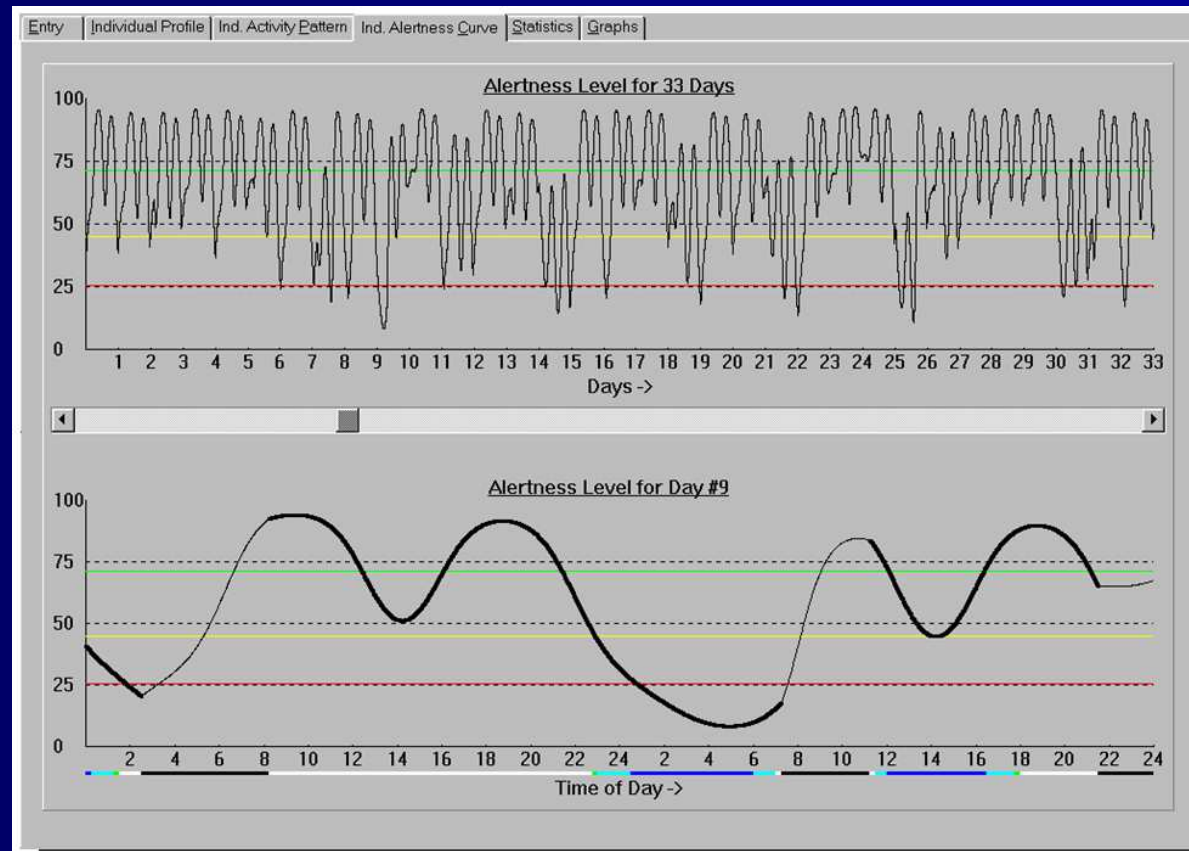
Individueel
profiel



Niveau alertheid
is een getal
tussen 0 en 100



Individuele alertheidscurve





CONCLUSIE

- ⌚ Impact onregelmatig werk fysiologisch probleem
- ⌚ Kenmerk populatie: grote individuele verschillen
- ⌚ Deze gebruiken als onderdeel oplossing
- ⌚ Oplossing is:
 - Modulair
 - Innovatief
 - Persoonlijk
 - Data driven



DI EN ONREGELMATIG WERK: BLIJF ALERT!

