

door de verplichtingen buiten het werk zoveel mogelijk te verminderen, totdat je je volledig uitgerust voelt

**Geef slaap prioriteit**



minstens 2-3 uur voor het slapen gaan

**Vermijd alcohol, gekruid voedsel en nicotine**



Spreek met een vaste collega af dat jullie elkaar regelmatig checken hoe het met jullie gaat..

**Regel een buddy**



Tenminste 1,5 uur voor het slapen gaan, omdat het je biologische klok kan stimuleren om wakker te worden

**Vermijd zonlicht of felle lampen**



Korte dutjes (15-30 minuten) zijn effectief in pauzes tijdens het werk. Langere dutjes (1,5 uur) zijn effectief voordat je de nachtdienst ingaat

**Gebruik strategische dutjes** om vermoeidheid te verminderen



**Gebruik ontspannings technieken**



om te helpen bij het inslapen wanneer je daar moeite mee hebt (langer dan 15-25 minuten)

ten minste 5 uur voor het slapengaan (langer indien gevoelig voor cafeïne)

**Vermijd cafeïne**



bij jezelf en collega's (bijv. geeuwen, concentratie-stoornissen, emotionele instabiliteit, slechte communicatie)

**Let op tekenen en symptomen van vermoeidheid**



en houd je slaapomgeving comfortabel, donker, koel en stil

**Ontwikkel een bedritueel**



wanneer je je te moe voelt om te werken

**Meld vermoeidheid aan je manager**



**Voer een fit-to-work procedure in**



Maak het voor medewerkers mogelijk om te melden dat zij of een collega te moe zijn om te werken. Zorg dat er geen drempels voor deze meldingen zijn.

**Monitor en bespreek symptomen van vermoeidheid**



zoals geeuwen, concentratieverlies, emotionele instabiliteit, gebrekkige logica, slechte communicatie

**Verzorg dagelijkse Communicatie**



met personeel om informatie te delen over werkprocessen en benodigde werkuren

**Zorg voor een minimale rust van 10 uur**



(voor elke periode van 24 uur) en minimaal één volledige dag rust per 7 dagen voor voldoende slaap en herstel

**Bespreek beschikbaarheid en flexibiliteit**



en bescherm degenen die beperkt beschikbaar zijn door verantwoordelijkheden thuis, en daardoor minder hersteltijd en grotere kans op vermoeidheid hebben

**Overweeg extra faciliteiten op het werk**



mogelijkheden voor bijv. wasserette, slaapkamers, gezond eten en drinken.

**Zorg voor vaste buddy's**



zodat al het personeel een vaste collega heeft om symptomen van vermoeidheid en andere slechte gezondheidseffecten te signaleren

**Beperk langere diensten (>12 uur)**



langere diensten verhogen het risico op aan vermoeidheid gerelateerde incidenten en verhogen de blootstelling van werknemers aan infectieziekten

**Zorg om de 2 uur voor een pauze**



inclusief korte dutjes en langere pauzes voor maaltijden

**Geef scholing**



over slaap- en zelfzorg-strategieën

**VOOR MEDEWERKERS**

**VOOR MANAGERS**

# PRAKTISCHE TIPS TEGEN VERMOEIDHEID

Bron: NIOSH Science Blog Posted on April 2, 2020: Managing Fatigue During Times of Crisis: Guidance for Nurses, Managers, and Other Healthcare Workers

