

Instructie Onregelmatig werktijden

Onregelmatig werken komt in verschillende vormen voor:

- Roosterdienst, met inbegrip van weekend en 24-uursdienst. Je werkt op de uren dat je ingeroosterd bent.
- Beschikbaarheidsdienst: Consignatiedienst, storingsdienst of piket. Je bent beschikbaar, maar je weet niet van tevoren of, en hoe lang je moet werken.
- Gladheidsbestrijding is een aparte vorm van consignatiedienst, waar een langere periode van beschikbaarheid kan worden gevraagd.

In de Arbeidstijdenwet wordt geregeld hoe met de inzet van medewerkers in onregelmatige dienst moet worden omgegaan. Na extra inspanning moet er ruimte zijn voor herstel. Het is belangrijk dat je die gelegenheid ook gebruikt om uit te rusten.

Door onregelmatige werktijden raakt je biologische klok ontregeld.

- Onregelmatig slapen heeft invloed op je herstelbehoefte. Door lang doorwerken of 's nachts werken bouw je een slaapttekort op. Vermoeidheid leidt tot concentratiestoornissen en dus tot kans op ongelukken. Chronische vermoeidheid kan tot meerdere gezondheidsproblemen leiden, waaronder hartklachten.
- Een ander dag- en nachtritme heeft effect op je spijsvertering. Vaak eet je anders, op andere tijden en niet rustig. Het is moeilijk om op een gezond gewicht te blijven als je hier niet bewust mee omgaat.
- Als je weinig beweegt tijdens je dienst, loop je ook hier een gezondheidsrisico. Als je te moe bent door onregelmatig werk heb je ook vaak minder zin om te sporten of te bewegen.
- Je sociale leven wordt beïnvloed door onregelmatig werken. Je slaapt als je partner of gezinsleden actief zijn en omgekeerd. Het sociale contact is minder, dat geldt ook voor vrienden en kennissen. Als je hier niet goed mee omgaat en je in een sociaal isolement raakt, kan dat tot stress leiden.

Als je vaak onregelmatig moet werken, let dan goed op je leefpatroon:

- Kies indien mogelijk voor een dienst die past bij je ritme. Ben je avondmens of ochtendmens?
- Probeer zo goed mogelijk te slapen overdag. Vermijd teveel licht voor je gaat slapen. Gebruik verduisterende gordijnen op je slaapkamer.
- Eet gezond en matig maar ook rustig en regelmatig. Vermijd snoep en snacks.
- Drink voldoende, vooral water, weinig koffie en geen alcohol.
- Blijf in beweging, vraag naar faciliteiten zoals een hometrainer op een bedieningspost. Neem een abonnement op een sportschool en maak er gebruik van.
- Investeer extra in de omgang met familie en vrienden.
- Maak goed gebruik van de herstelperiodes tussen diensten. Medewerker en leidinggevende moeten alert zijn op het goed naleven van de Arbeidstijdenwet.

<http://aoww.nl>

<https://www.menzis.nl/zorgadvies/fit-worden/alles-over-onregelmatig-werken>