

Fit en gezond blijven als je werkt in de nacht

Veel drukkers en nabewerkers hebben moeite met ploegendiensten. Gelukkig kan je met handige tips en trucs daar wel beter mee om leren gaan, merken ze bij Scholma in het Groningse Bedum.

Als je zelf nachtdiensten hebt gedraaid, herken je het waarschijnlijk. In die nachtelijke uren kost het meer moeite om dezelfde productie te realiseren als overdag. Op de terugweg naar huis denk je soms ineens: hè, ik weet niets meer van die laatste vijf kilometer. En ook al ben je moe, toch gebeurt het regelmatig dat je in bed naar het plafond ligt te staren.

Investeren in medewerkers

“Wij werken met drie ploegen: een van 6 tot 2 uur, een van 2 tot 10 uur en een van 10 tot 6 uur. Dat is niet alleen voor oudere medewerkers ‘een dingetje’, ook als je jonge kinderen hebt zijn nachtdiensten zwaar. Dat geldt ook voor vroege diensten, zeker als je meer een avondmens bent. Wij vinden het belangrijk dat onze medewerkers met plezier hun werk doen en fit en gezond blijven. Daarom hebben we besloten om te investeren in een vitaliteitsprogramma”, vertelt P&O-medewerker Gerda Kuizenga.

Workshops over voeding en slaap

Het maatwerkprogramma van GOC omvat onder meer workshops over slaap. Hoe werkt je biologische klok eigenlijk, wat gebeurt er in je lichaam als je ‘s nachts werkt en hoe kun je na zo’n nachtdienst beter uitrusten? In een andere workshop leren medewerkers wat ze het best kunnen eten voor, tijdens en na de nachtdiensten. Dat levert de nodige eyeopeners op, weet Kuizenga. Zo helpt het eten van eiwitrijk voedsel om alert te blijven. Ook is de kans dan kleiner dat je halverwege de nacht naar ongezonde snacks grijpt. “En na een nachtdienst heb je misschien geen trek, maar kun je beter wél ontbijten. Dan slaap je namelijk beter en is de kans kleiner dat je na een paar uur alweer wakker wordt.”

Kijken naar roosteraanpassingen

De workshops vinden plaats onder werktijd. Na de zomer volgt nog een sessie over roosters. "Als jij een ochtendmens bent, draai je misschien liever wat vaker een vroege dienst. En er zijn ook medewerkers die het juist fijn vinden om in de nacht te werken", zegt Kuizenga. "We willen kijken of er roosteraanpassingen mogelijk zijn waardoor medewerkers de ploegendiensten beter volhouden. Al zal dat wel een uitdaging zijn, want we willen als bedrijf ook snel en flexibel insprijnen op vragen van opdrachtgevers."

Individuele coachinggesprekken

Naast de workshops vinden er individuele coachinggesprekken met de drukkers en nabewerkers van Scholma plaats. Handig als je vragen wilt stellen over gevoelige onderwerpen of bijvoorbeeld een persoonlijk plan van aanpak wilt maken voor een gezondere leefstijl.

Tot 75% subsidie

Scholma maakte voor dit vitaliteitstraject gebruik van ESF subsidie uit het Create your future-project van het A&O Fonds Grafimediabranche. Met die subsidie kunnen grafimediabedrijven tot 75% van de kosten vergoed krijgen. Vanaf 2022 is het nog steeds mogelijk met subsidie aan de slag te gaan met een dergelijk traject. Via Create your future is gebruik te maken van de nieuwe MDIEU subsidieregeling. Je vindt alle informatie op www.createyourfuture.nl.