



Gezond de klok rond

De leiding over je eigen ritme

Voedingsprogramma in relatie tot onregelmatige diensten voor Dutch Bakery Group

Inleiding

Onregelmatige werktijden vormen een mismatch ten opzichte van onze natuurlijke ritmen van slapen, eten en actief zijn. Dit vermindert het herstellervermogen en brengt verhoogde gezondheidsrisico's met zich mee. Met name chronisch slaaptekort en een verstoord eetpatroon leiden tot klachten direct gerelateerd aan wisselende diensten: slaapstoornissen, overgewicht, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Daarnaast nemen ook veiligheidsrisico's toe tijdens onregelmatig werk als gevolg van slaperigheid en vermoeidheid, vergelijkbaar met het onder invloed zijn van alcohol.

Situatieschets/aanleiding

Afgelopen jaar hebben health checks plaatsgevonden voor de medewerkers van Dutch Bakery Group. Deze health check is de nulmeting voor de organisatie en zal vervolgens uitgangspunt zijn voor verder gezondheidsbeleid.

Kenmerkend is voor de Dutch Bakery Group en inherent aan de bedrijfstak is het werken in onregelmatige diensten. Naast het bieden van een fijne werkomgeving en goede arbeidsomstandigheden op de werkplek, wil Dutch Bakery Group medewerkers voorlichting en interventies bieden over de effecten van het werken in onregelmatigheid. Maar vooral hoe medewerkers door bewuste (leefstijl)keuzes en specifiek voeding de negatieve gevolgen van onregelmatig werk op hun gezondheid en veiligheid kunnen verminderen.

Over ons

2424FIT is een voortrekker op gebied van voeding, slaap en onregelmatige diensten. 2424FIT heeft uitgebreide expertise in programma's om de negatieve gevolgen van onregelmatig werk te verminderen en het verhogen van vitaliteit onder medewerkers met voorlichting en innovatieve software.

In de afgelopen jaren zijn tal van programma's en onderzoeken uitgevoerd met veel belovende uitkomsten: langer slapen na de nachtdienst, vermindering van subjectieve vermoeidheid en vermindering van maag-darmproblemen tijdens de wisselende diensten. Ook wordt bij elke interventie aangegeven dat medewerkers het prettig vinden dat er aandacht wordt geschonken aan het werken in onregelmatige diensten.





Gezond de klok rond

Leiding over je eigen ritme

Werken in onregelmatige diensten zorgt voor een verstoring van de biologische klok. Dit komt door het slapen, eten en bewegen op andere tijden. Dit veroorzaakt vermoeidheid en een lagere alertheid. Maar deze verstoring brengt ook gezondheidsrisico's met zich mee zoals een verhoogde kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Voeding, dat wil zeggen timing van eten en de juiste voeding op het juiste moment kan deze negatieve invloeden van onregelmatig werk beperken.

Wat kun je als werkgever doen?

- 1 Eerste gesprek**
Inventarisatie van organisatie en bepalen van de startsituatie
- 2 Creëren van draagvlak**
Workshop voor leidinggevenden om draagvlak te creëren
- 3 Workshops**
Workshops voor medewerkers over slaap en voeding in relatie tot bioritme
- 4 Voedingsinterventie**
Het in praktijk brengen van de voedingsadviezen via innovatieve app
- 5 Monitoren**
Effectmeting van de interventie op individueel niveau en op bedrijfsniveau
- 6 Implementatie organisatie:**
Afsluitende sessie met de resultaten en hoe de hele organisatie hierbij te betrekken.

Onregelmatige werktijden hebben invloed op

- Slaapduur
- Slaapkwaliteit
- Slaaperigheid
- Maagdarmproblemen
- Vermoeidheid

Zo slapen medewerkers in onregelmatige diensten

	Uren slaap	Kwaliteit van slaap
Na nachtdienst	5,5 uur	4,8
In vrije tijd	7,9 uur	7,7

Wat levert het op?

- Circa een uur langer slapen
- 25% betere kwaliteit van slapen
- 20% minder slaaperig zijn
- 1 op de 5 heeft geen maag-darmklachten meer
- 15 % minder vermoeidheid

Deze positieve resultaten hebben effect op de organisatie. De juiste voeding op het juiste moment verbetert niet alleen het welbevinden van de medewerkers maar ook het functioneren tijdens het werk:

- Meer alertheid op het werk
- Minder slaaperigheid en vermoeidheid
- Verbeterd herstel van medewerkers na nachtdienst

Doelstelling van het 2424FIT voedingsprogramma Gezond de Klok rond

Het positief beïnvloeden van gezondheid, herstel en prestatievermogen van medewerkers in onregelmatige diensten.

Opbouw van het voedingsprogramma

Om deze doelstelling te bereiken, wordt het programma (veelal) in eerste instantie in een pilot uitgevoerd met de volgende fases:

- Fase 1: Bewustwording.
Workshops/webinars over voeding en slaap in relatie tot onregelmatige diensten voor medewerkers en leidinggevenden.
- Fase 2: Actie- voedingsinterventie
Voedingsprogramma met online tijdsafhankelijke voedingsadviezen met tips en recepten voor medewerkers via de 2424FIT app. Gedurende 10 nachtdiensten worden subjectieve effecten gemeten t.a.v. slaapduur, kwaliteit van slaap, vermoeidheid en maagdarmproblemen.
- Fase 3: Analyse, rapportage en advies naar de deelnemer en op groepsniveau naar de organisatie
- Fase 4: Implementatie in de organisatie.



Toelichting programma

Onregelmatige diensten – waaronder nachtdiensten – zijn onlosmakelijk verbonden met de aard van het werk bij de diverse beroepsgroepen. Met name het verbeteren van slaap- en voedingsstrategieën kan leiden tot het verhogen van duurzame inzetbaarheid van medewerkers in onregelmatige diensten.

Dit vraagt om een aanpak op maat: een medewerker in de veiligheidsdienst is geen wegwerker, verpleegkundige of bakker. Alleen door het vooropstellen van herkenbaarheid en toepasbaarheid kunnen gerichte interventies leiden tot commitment aan blijvende, positieve (gedrags-)veranderingen. Voorlichting en training van medewerkers in onregelmatige diensten bestaat uit het creëren van bewustwording, inzet en het beantwoorden van de vraag daarna.

Workshops/webinars

2424FIT verzorgt een workshopcarrousel (2 sessies per deelnemer). Tijdens deze workshops krijgen medewerkers in begrijpelijke termen uitleg over de achtergrond van biologische ritmen in relatie tot metabolisme en slaap. Van daaruit worden verschillende aanpakken besproken en praktische tips en tricks gegeven op het gebied van slapen, eten en bewegen. Door het onderwerp op een herkenbare manier aan te kaarten, ontwikkelt zich draagvlak om te komen tot een volgende stap: de voedingsinterventie.

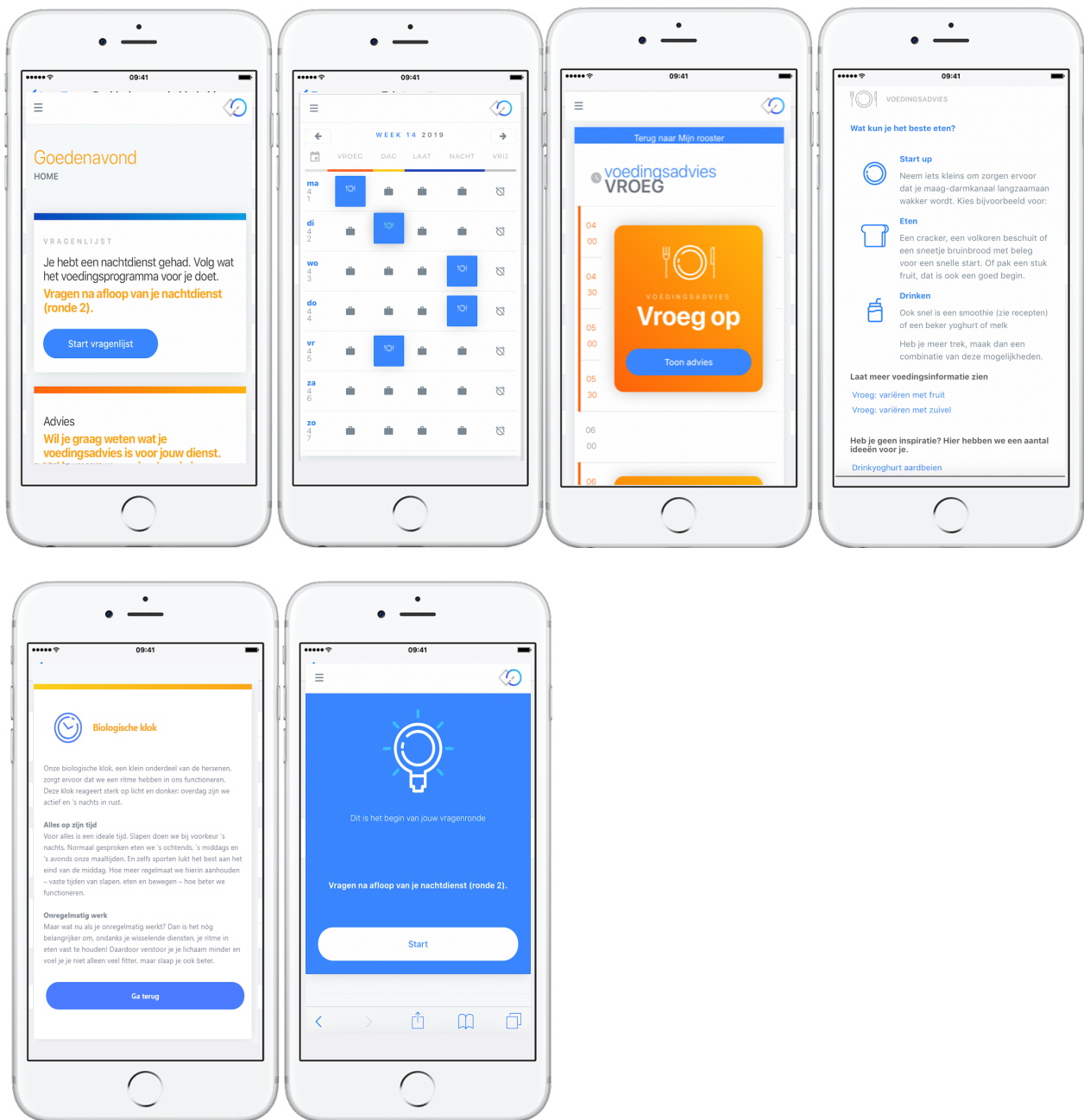
Voedingsinterventie

Na de workshops nemen (zoveel mogelijk) medewerkers deel aan de pilot voedingsinterventie. Zij worden gevraagd om gedurende ca. 10 diensten te eten volgens het voedingsprogramma (timing en samenstelling van de maaltijden) en na afloop van de dienst een aantal vragen te beantwoorden via de app. Daarmee wordt data gegenereerd m.b.t. de effectiviteit van de interventie. Dit is belangrijk voor de deelnemer om te zien wat werkt maar ook voor het commitment binnen de organisatie en de uitrol binnen de organisatie.

2424FIT app

Centraal in het project staat het gebruik van een (web based) app (figuur). Tijdens de interventieperiode fungeert de app als tool voor voorlichting, advies en effectiviteitsmeting c.q. het creëren van inzicht. Door middel van korte online vragen in de app worden de effecten van aangepaste voeding op de variabelen alertheid, maagdarmklachten en slaap eenvoudig gemeten. Vervolgens worden deze metingen teruggekoppeld in de vorm van individuele feedback. Deze app vergemakkelijkt de deelname aan de interventie door de eenvoudige werkwijze en verhoogt zo het commitment om de pilot succesvol af te sluiten. Tegelijkertijd ontvangen medewerkers praktische tips en achtergrondinformatie over timing en samenstelling van voeding met bijbehorende recepten voor het thuisfront.





2424FIT app

Gewenste eindsituatie

2424FIT heeft de volgende punten als eindsituatie geformuleerd:

- Medewerkers zijn bewust van de effecten van het werken in onregelmatigheid en hoe zij deze negatieve effecten kunnen verbeteren in relatie tot herstelvermogen, slaapritme, alertheid en veiligheid.
- Medewerkers zijn optimaal voorgelicht omtrent de keuzes die zij kunnen maken op het gebied van slaap en voeding om de negatieve effecten van het werken in onregelmatigheid te verminderen.



- Medewerkers weten welke elementen nog meer van invloed zijn op het herstelvermogen dan voeding.
- Informatie over welke interventies wel en niet werken als het gaat om voeding, beweging en slaap.

Plan van Aanpak

Uitwerking van fasering en stappenplan, inclusief tijdsinvestering van de deelnemers, doelstellingen en doorlooptijd.

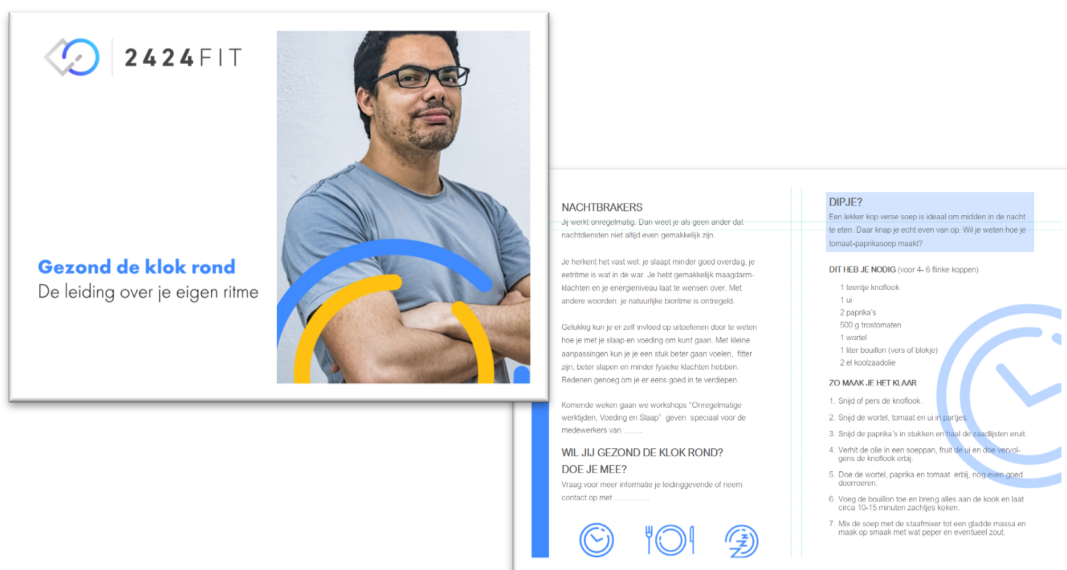
FASE 1

Communicatie

Communiceren over start van het project, doelstellingen en doorlooptijd. Gezamenlijk komend tot een wervende tekst om medewerkers te interesseren voor deelname aan de interventie. Aangeven wie we zoeken, hoeveel medewerkers we nodig hebben en op welke manier men zich kan aanmelden. Gebruik maken van bestaande communicatiekanalen.

Doel:

- Bekendheid geven aan project
- Basis leggen voor werving deelnemers



Werving deelnemers interventie

2424FIT streeft naar een startgroep voor de voedingsinterventie van ca. 75-100 medewerkers. Vanuit de workshopcarroussel worden deze medewerkers geworven.

Doel:

- Samenstellen van representatieve pilotpopulatie.



Voorlichting

Het aanbieden van de workshopcarroussel aan de eerste groepen groep van medewerkers die zich hebben aangemeld. De medewerker kan ter plaatse besluiten al dan niet mee te doen aan de voedingsinterventie. Streefgetallen aantal deelnemers: circa 75. 2424FIT heeft minimaal bruikbare data van 50 medewerkers nodig om betrouwbare resultaten garanderen op organisatieniveau.

Tijdsinvestering per medewerker: 2x 1,5-2 uur training.

Doel:

- Inzicht en verdieping over de relatie voeding, onregelmatig werk en gezondheid/slaap/alertheid.
- Uitleg deelname aan voedingsinterventie
- Creëren van draagvlak/commitment.
- Samenstellen definitieve groep deelnemers.

FASE 2

Voedingsinterventie

De volgende stap bestaat uit het daadwerkelijk uitvoeren van de voedingsinterventie, waarbij voeding, aangepast aan werktijden en omstandigheden met 2424Fit app

Tijdsinvestering per medewerker: digitale intake vooraf en micro surveys (6 vragen) na de nachtdienst gedurende 10 nachtdiensten.

Doel:

- Het vertalen en ervaren van de theorie naar praktijk om te komen tot gedragsverandering en zelfmanagent.
- Effectiviteit meten van een aangepast voedingsprogramma tijdens representatieve werkomstandigheden

FASE 3

Analyse en rapportage

Gedurende de vier weken na afloop van de interventie worden alle gegevens verzameld en uitgebreid geanalyseerd. Daarna volgt een terugkoppeling in de vorm van een rapportage en/of presentatie, waarbij de resultaten worden geduid en gekoppeld aan bestaande beleidslijnen (gezondheid, inzetbaarheid, veiligheid).

FASE 4

Implementatie

Implementatie van Gezond de Klok rond, de workshops en de applicatie binnen de organisatie. Doordat het programma start met een pilotgroep ontstaat er inzicht in de bedrijfsspecifieke effectiviteit van het programma.

Aan de hand van de resultaten uit de interventie formuleren 2424FIT en Dutch Bakery Group gezamenlijk de vervolgstappen, zowel op het gebied van uitvoering als beleidsontwikkeling:

- Beleidsontwikkeling: aanleggen van dwarsverbanden richting gezondheids- en veiligheidsbeleid, zodat de doelstellingen van de



voedingsinterventie ook verankerd zijn in de formulering van deze beleidslijnen.

Totale doorlooptijd

Uiteraard gebeuren de verschillende stappen en werkzaamheden zoals hierboven beschreven zoveel mogelijk parallel. De verwachting is dat de totale doorlooptijd – van start project tot afleveren rapportage 4 – 5 maanden bedraagt.

Planning

In overleg.





INDICATIE VAN KOSTEN

Het onderstaande overzicht geeft de opbouw in kosten weer. Het 2424Fit Gezond de Klok rond programma bestaat uit 3 onderdelen: de workshops, de voedingsinterventie en het analyseren van data en rapportage. Daarnaast is individuele begeleiding (online/fysiek) mogelijk.

GEZOND DE KLOK ROND				
		Aantal deelnemers	Per sessie/deelnemer	Aanvulling
Kick off				
	In overleg ontwikkelen van een kick-off van het programma, zoals communicatiematerialen, ludieke nachtdienstsessie e.d.	NVT		
Workshops, introductie van het onderwerp				
	Workshop "Onregelmatige werktijden en slaap" voor medewerkers en eventueel partners.	Max. 15-20	€ 850,-/sessie	Workshops kunnen ook op "onregelmatige tijden" worden gegeven. Kan ook in de vorm van een webinar.
	Workshop "Onregelmatige werktijden en voeding" voor medewerkers en eventueel partners.	Max. 15-20	€ 850,-/sessie	Workshops kunnen ook op "onregelmatige tijden" worden gegeven. Kan ook in de vorm van een webinar.
Voedingsinterventie		50-100	€ 300,-/deelnemer	Boven de 100 deelnemers wordt gebruik gemaakt van een staffelkorting.
Start interventie	Workshop interventiegroep, start programma	-	Inclusief	
Voedingsplan-App			Inclusief	
	Ontwikkelen digitale (pilot)omgeving			
	Aansluiten app			





	Database			
	Intake en survey			
	Generen (specifieke) voedingsadviezen.			
	Online begeleiding deelnemers /individuele vragen vanuit deelnemers			
	Wekelijkse content op maat (o.a. recepten, tips)			
Analyse/rapportage				
	Analyse en rapportage nulmeting: vragenlijsten over slaap, vermoeidheid en herstel (optioneel) na intake		inclusief	
	Analyse, rapportage en advies na afronden van de interventie van de pilot groep.			
Projectmanagement			inclusief	



INDIVIDUELE VOEDINGSBEGELEIDING				
Spreekuur op locatie	Individuele begeleiding medewerkers op locatie		€ 500,-/dagdeel	
Online voedingsbegeleiding medewerker	Individuele begeleiding medewerker	<u>Pakket 1</u> Intake- plan van aanpak- 4 follow up consulten	€ 365,-	
		<u>Pakket 2</u> Intake- plan van aanpak -9 follow up consulten	€ 575,-	
		<u>Pakket 3</u> Intake-9- plan van aanpak - evaluatie	€ 165,-	

Alle bedragen zijn exclusief btw en reiskosten (€ 0,28/km).



