2424FIT

Gezond de klok rond

De leiding over je eigen ritme

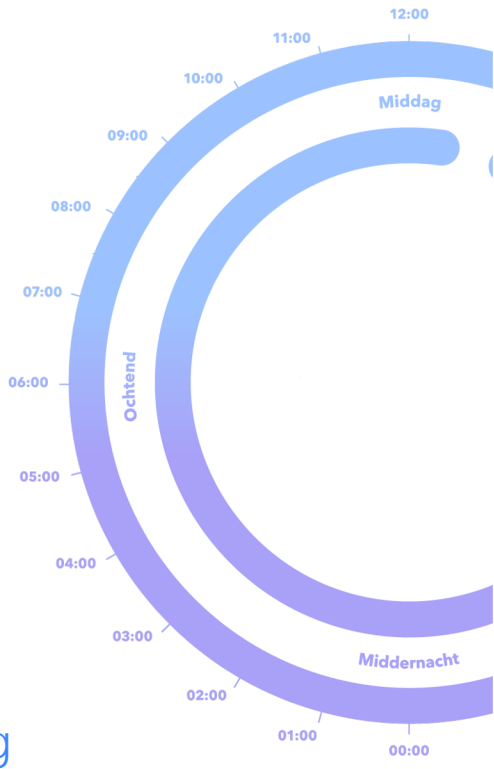
“Eten om te slapen”

Voedingsinterventie voor medewerkers in onregelmatige diensten

2424FIT

Gezond de klok rond

Werken in onregelmatige diensten zorgt voor een verstoring van de biologische ritmen. Veroorzaakt door eten, slapen en bewegen op andere tijden.



Dit geeft 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.

©2424FIT

2424FIT

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 creeëren

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.

info@2424FIT.com

©2424FIT

2424FIT

Doelstelling

Het positief beïnvloeden van prestatievermogen, gezondheid en herstel van medewerkers in onregelmatige diensten door de juiste voeding en timing van eten.

Doelgroep

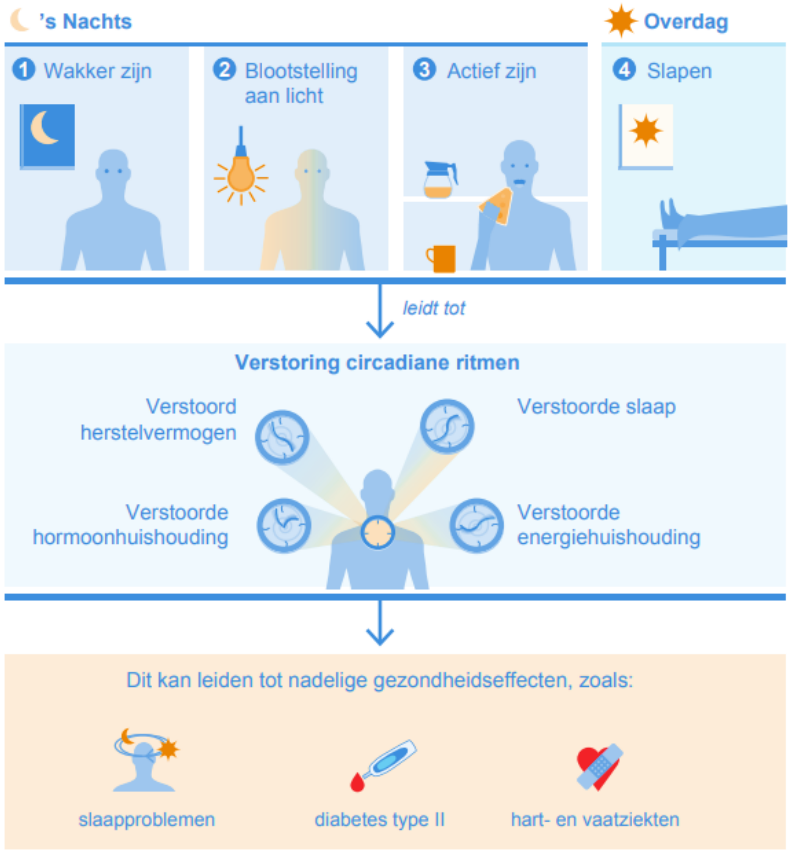
Medewerkers is alle vormen van onregelmatige diensten.

©2424FIT

Verstorende invloed biologische ritme

Figuur 5 **Verstorende invloed van nachtwerk**

Vier kenmerken van nachtwerk hebben invloed op het lichaam, en kunnen elkaars invloed versterken

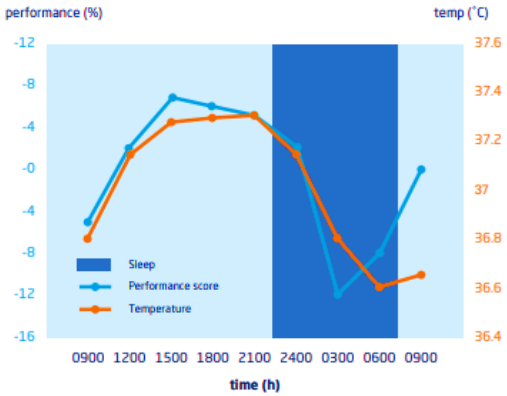


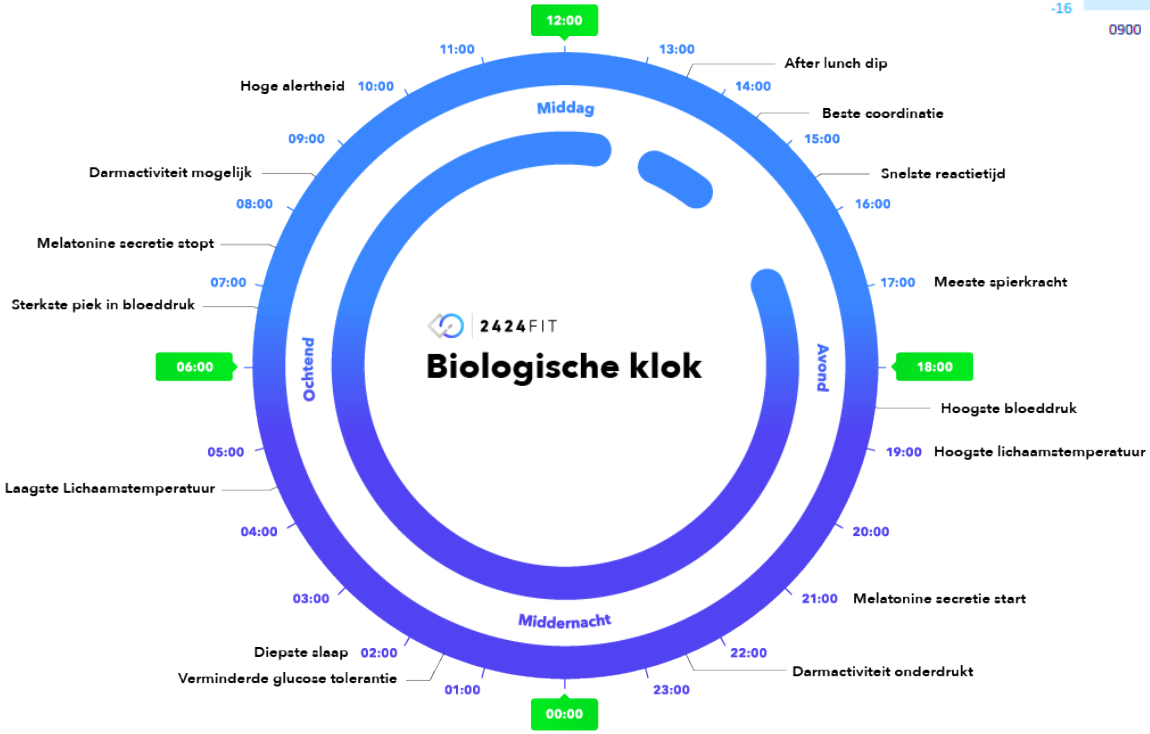
Bron: Gezondheidsraad

©2424FIT

2424FIT

Alles op zijn tijd





©2424FIT

2424FIT

Programma

- Bewustwording d.m.v. workshops over voeding en slaap in relatie tot onregelmatige diensten voor medewerkers.
- Programma met online tijdsafhankelijke voedingsadviezen en recepten voor medewerkers via de 2424FIT app
- Regelmatige effectiviteitsmeting en rapportage van bedrijfsspecifieke uitkomsten en vooruitgang.
- Implementatie in de organisatie.

©2424FIT

2424FIT

Workshop

- Slaap; medewerkers krijgen een uitgebreide sessie over slaap, de relatie tussen de biologische klok & slaap, vermoeidheid vs alertheid en praktische tips & trics.
- Voeding; na slaap volgt een sessie over voeding in relatie tot de biologische klok waarbij ritme van eten en het juiste eten op de juiste tijd uitgangspunt zijn. Ook hier krijgen medewerkers volop praktische tip voor een goed voeding tijdens het werk.

NB. beide workshops kunnen ook gevolgd worden door het thuisfront.

2424FIT

2424FIT app

- Voedingsadvies o.b.v. rooster
- Survey t.a.v. effectiviteit
- Tips
- Recepten
- Achtergrondinformatie
- Begeleiding
- Eventuele integratie eigen applicatie (API)

©2424FIT

2424FIT

Wat levert het onder andere op?

- 50-60 minuten langer slapen na nachtdienst.

  (bron: Voedingsinterventie SABIC , 2018 Voedingsinterventie GVB , 2016 Voedingsinterventie Nationale Politie, 2015)

- 15-20% minder vermoeidheid tijdens de nachtdienst.

  (bron: Voedingsinterventie SABIC , 2018 Voedingsinterventie GVB , 2016 Voedingsinterventie Nationale Politie, 2015)

- 20% minder maagdarmproblemen tijdens nachtdienst.

  (bron: Voedingsinterventie SABIC , 2018 Voedingsinterventie GVB , 2016 Voedingsinterventie Nationale Politie, 2015)

- Vermindering vermoeidheid van 1,5 Samn Perelli punten voor cockpit personeel (vluchtrotatie 3-4 dagen richting west).

  (*Bron: voedingsinterventie TUIFly 2017/2018)*

©2424FIT

2424FIT

Vragen?

Neem gerust contact op!

06 51880837

info@2424fit.com of Elly@2424fit.com

©2424FIT