



Dag & Nacht Vitaal

Een vitaliteitsaanpak voor ploegdienststarbeid

Binnen veel organisaties wordt er in ploegdiensten gewerkt. Dat vraagt om een andere vitaliteitsaanpak dan bij organisaties of afdelingen met een 'gewoon' dagritme.

Dit programma is het resultaat van jarenlange ervaring in het werken met 24/7 organisaties. Door ons onderzoek naar de gezondheid en inzetbaarheid van ploegenmedewerkers in Nederland kunnen we referentiecijfers koppelen aan de resultaten van deelnemende organisaties (benchmarken). Daardoor zijn we in staat om een breder perspectief te bieden, een overkoepelende blik waarbij wetenschap, praktijk en ervaring samenkomen.

Beheersen gezondheidsrisico's

Verstoring van het bioritme en slaap/waakritme is de belangrijkste oorzaak van gezondheidsrisico's in verband met onregelmatig werk, legt ploegdienstexpert dr. Alexander van Eekelen uit. Dan ligt het voor de hand dat de oplossing bestaat uit het nemen van maatregelen die deze verstoringen tot een minimum beperken.

Mogelijkheden daarvoor zijn te vinden in verschillende afdelingen, werkprocessen en systemen van een organisatie. De aanpak van Fitter Nederland, specifiek voor een afdeling of locatie waar in ploegdiensten wordt gewerkt, bestaat daarom uit een aantal elementen: een vitaliteitsmanagementsysteem op basis van vijf domeinen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

1. Optimale werk- rusttijden
2. Monitoren gezondheid medewerkers
3. Verbeteren van gezond gedrag
4. Een gezonde werkomgeving
5. Behoud van medewerkers

Inzicht in de huidige gezondheidsstatus

Om de gezondheid van een ploegdienstpopulatie duurzaam te verbeteren, is het belangrijk om te weten wat de huidige gezondheidstoestand is en welke (werk)processen binnen jouw organisatie daarop van invloed zijn. Daarnaast kan je niet vroeg genoeg beginnen met het helpen van medewerkers door het aanreiken van handvatten waarmee ze zelf aan de slag kunnen om de negatieve effecten van hun werktijden te ondervangen.

Wat houdt deze startfase in?

- In 12 weken onderzoek én aan de slag. We meten de huidige gezondheid, risico's, functioneren op het werk en herstel
- 3 interviews met stakeholders
- 2 workshops (2,5 en 1,5 uur) met een vaste coach
- 0-meting aan de hand van vragenlijsten
- Training Vitaal Leiderschap
- Uitwerking en presentatie met rapport

Evaluatie en advies

De gegevens die we na 3 maanden terugkoppelen laten zien waar binnen jouw bedrijf de knelpunten liggen. Op basis van deze data bouwen we verder aan een maatwerkprogramma op basis van een managementsysteem, een integrale aanpak gericht op duurzame inzetbaarheid en het vergroten van energie op de werkvloer.

Een greep uit de opbrengsten van de workshops uit de startfase:

Gebaseerd op duizenden ploegdienstmedewerkers

Direct na de workshop:

Kreeg de workshop gemiddeld het **cijfer 8**

Beoordeelde **ruim 80%**:

- ✓ de informatie als praktisch en bruikbaar
- ✓ de interactie met de andere deelnemers als (zeer) goed

Drie maanden na de workshop:

Had **ruim 70%** van alle deelnemers de adviezen over o.a. slaap en voeding onthouden en voor zichzelf toegepast

Dat resulteerde onder andere in:

Een daadwerkelijke verbetering van de slaapduur na de nachtdienst



Maatwerkprogramma

Na de startfase hebben we informatie die inzicht geeft welke activiteiten, trainingen en interventies de organisatie kunnen helpen bij het duurzaam inzetten van hun ploegendienstmedewerkers.

Waaraan kun je denken?

- **Voor management en staf:** advies omtrent inrichting werkprocessen en inzet HR-tools
- **Voor leidinggevenden:** leergang Vitaal Leiderschap
- **Voor medewerkers:** cursussen Managing a Shiftwork Lifestyle en Shiftwork Nutrition Program
- **Voor teams:** gezamenlijk werken aan vitale gewoontes: Team Fitplan
- **Voor individuele medewerkers:** (slaap/voeding) coaching

Fitter Nederland biedt een compleet aanbod om medewerkers, teams en leidinggevenden te ondersteunen. Een programmamanager gaat voor én met jou aan de slag om een programma op maat te maken en deze uit te voeren in jouw organisatie.

Behoud van medewerkers

De arbeidsmarkt staat onder druk. Zeker sectoren waar gewerkt wordt in ploegendiensten hebben te maken met openstaande vacatures, hoge werkdruk en hoog verzuim. Er is deze organisaties dus alles aan gelegen om medewerkers te behouden, vitaal te houden én aantrekkelijk te worden voor nieuwe medewerkers. Het Dag & Nacht Vitaal programma helpt organisaties bij deze doelstellingen.

Ook aan de slag?

Wil je deelnemen met een team of locatie? Bel ons voor meer informatie over dit programma:

-  **026 844 8445.**
-  **Vraag naar de mogelijkheden bij de verzekeraar!**
-  **Voor meer informatie over Fitter Nederland kijk op www.fitternederland.nl**

