

ENERGIEK WERKEN IN ONREGELMATIGE DIENSTEN

Praktische checklist met handvatten en handige tips



Onregelmatig werken kan grote uitdagingen met zich mee brengen. Zo kunnen werknemers die werken in onregelmatige diensten zich al snel vermoeid voelen. Hoe kunt u als werkgever onregelmatig werkenden helpen om regie op hun energie te krijgen? Gebruik deze checklist.

Leefstijl

Een gezonde leefstijl met voldoende slaap, goede voeding en voldoende beweging kan er voor zorgen dat uw werknemers sneller herstellen van hun werk en zich daardoor energiever voelen.

Slaap

Neem slaap serieus: bespreek het met uw werknemers en ga er actief mee aan de slag.

Creëer bewustzijn onder uw werknemers dat zij slaap serieus nemen.

Optimaliseer de omstandigheden voor een goede nachtrust voor uw werknemers.

Zet het [Preventief medisch onderzoek](#) (PMO) in als u het lastig vindt om te beoordelen of uw werknemers slecht slapen.

Geef uw werknemers [tips voor een betere nachtrust](#).

Leer uw werknemers beter slapen en laat hen [slaaptraining](#) bij ArboNed volgen.

Beweging

Ga met uw werknemers in gesprek hoe zij tijdens en buiten hun werk meer kunnen bewegen. Want veel bewegen zorgt ervoor dat werknemers zich energiever voelen.

Zorg voor een goede leefstijl en geef uw werknemers [tips](#) voor voldoende beweging.

Voeding

Zorg voor een goede leefstijl en geef uw werknemers [tips voor gezonde voeding en tussendoortjes](#).

Voorkomen

Voorkom dat uw werknemers (langdurig) uitvallen door klachten als gevolg van het werken in onregelmatige diensten.

Wijs medewerkers die vast lopen door het onregelmatig werken op [MijnCoachlijn](#), nog voordat ze uitvallen met klachten.

Controleer uw [Risico-inventarisatie en -evaluatie](#) (RI&E) op de risico's rond onregelmatig werken en neem het onderwerp graag erin op. [Mijn Preventie-expert](#) kan u hierbij helpen.

Check hoe uw werknemers ervoor staan qua gezondheid met een [Preventief medisch onderzoek](#) (PMO).

Herstel

Dat werknemers zich vermoeid voelen door onregelmatige diensten is niet altijd te voorkomen. Ziet u graag dat uw medewerkers herstellen en weer gezond en fit weer aan het werk zijn? Besteed dan aandacht aan herstel.

Bedenk hoe u de werkzaamheden van uw werknemers lichter kan maken of anders organiseren, zodat zij tot hun pensioen gezond, gemotiveerd en productief kunnen werken.

Meer weten?

arbo.ned.nl/onregelmatig-werken

ArboNed

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.