

Werkboek shiftwerkers



KU LEUVEN

ESF
INVESTEERT IN
JOUW TOEKOMST






Vlaanderen
in werke

 **idewe**







Oefening 1: huidige vs. gewenste shift

Schrijf neer in welke soorten shiften jij werkt. Probeer hierbij jouw verschillende shiften met het aantal dagen, start- en einduren, vrije dagen enz. te beschrijven. Wanneer je dit hebt gedaan schrijf je jouw gewenste shift neer. In welke shiften zou jij graag willen werken? Wat zou jouw ideale start- en eind uur zijn? Hoeveel rustdagen heb jij nodig?







Voorbeeld

<u>Week 1</u>	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtendshift 	6u – 14u	6u – 14u	6u – 14u	6u – 14u	Vrije dag	Vrije dag	
Avondshift 							14u – 22u
Nachtshift 							

Huidige shift

<u>Week 1</u>	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtendshift 							
Avondshift 							
Nachtshift 							
<u>Week 2</u>	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtendshift 							
Avondshift 							
Nachtshift 							

Ideale shift

<i>Week 1</i>	<i>Maandag</i>	<i>Dinsdag</i>	<i>Woensdag</i>	<i>Donderdag</i>	<i>Vrijdag</i>	<i>Zaterdag</i>	<i>Zondag</i>
<i>Ochtendshift</i> 							
<i>Avondshift</i> 							
<i>Nachtshift</i> 							
<i>Week 2</i>	<i>Maandag</i>	<i>Dinsdag</i>	<i>Woensdag</i>	<i>Donderdag</i>	<i>Vrijdag</i>	<i>Zaterdag</i>	<i>Zondag</i>
<i>Ochtendshift</i> 							
<i>Avondshift</i> 							
<i>Nachtshift</i> 							

Oefening 2: Evalueer jouw slaaphygiëne en slaapomgeving

Evalueer je eigen slaaphygiëne en slaapomgeving op basis van onze tips die zijn gegeven in de workshop. Wat doe je al? En wat zou je nog kunnen toevoegen?


Even een opfrissing nodig?

Slaaphygiëne en slaapomgeving zijn twee begrippen die soms door elkaar worden gehaald. Met slaaphygiëne bedoelen wij jouw slaaprituelen en slaapgewoonten voor het slapengaan, zoals bijvoorbeeld geen cafeïne meer drinken voor het slapengaan. Voor een goede slaapomgeving te creëren maak je aanpassingen in jouw slaapkamer, informeer je vrienden/familie, ...




<i>Mijn slaaphygiëne nu</i>	
<i>Aanpassingen die ik wil maken aan mijn slaaphygiëne</i>	
<i>Mijn slaapomgeving nu</i>	
<i>Aanpassingen die ik wil maken aan mijn slaapomgeving</i>	

Oefening 3: Hoe kan ik met mijn chronotype omgaan?




Duid hieronder jouw chronotype aan. We dagen je uit om jouw ochtend- en avondrituelen te wijzigen om meer energie te krijgen waar nodig. In de workshop vind je hierover twee video's met voorbeelden die jou kunnen inspireren.

 Vroege vogel	 Kolibrie	 Nachtuil

Ochtendroutine

Opstaan 	
Overwin jouw slaperigheid 	
Begin jouw dag goed 	

Avondroutine

<p>Eindig jouw dag goed</p> 	
<p>Word slaperig</p> 	
<p>Bedtijd</p> 	

Oefening 4: hoe pas ik mij aan bij het starten van een nieuwe shift?

Bereken met hoeveel uur je graag jouw slaapritme wilt verlengen en bekijk dan per dag met hoeveel uur je later of vroeger afhankelijk van jouw shift wilt gaan slapen.

Wanneer je telkens een paar uur vroeger of later gaat slapen kan dit natuurlijk een impact hebben op jouw privéleven. Bespreek dit daarom met de mensen rondom je.

	Avondshift
Nacht 1	
Nacht 2	
Nacht 3	
Nachtshift	

	Avondshift
Nacht 1	
Nacht 2	
Nacht 3	
Ochtendshift	

	Shift:
Nacht 1	
Nacht 2	
Nacht 3	
Shift:	

Oefening 5: slaapritueel

Maak voor jezelf een eigen slaapritueel. Doe dit op basis van je eigen shiften en bepaal de verschillende uren waarop je wil gaan slapen voor elke shift.

<i>Uur</i>	<i>Ritueel</i>

Oefening 6: brainstormen over job crafting

Wissel ideeën uit met je collega's om manieren te zoeken zodat je eventuele problemen van shiftwerk kan wegwerken. Je kan op deze manier inspiratie opdoen om te gaan job craften!

Welke ideeën gaven collega's?

.....

.....

.....

Wat wil je zelf proberen?

.....

.....

.....

Oefening 7: maak een mini actieplan

Schrijf drie concrete acties op die je wilt uitproberen voor, tijdens en na jouw shift.

Actie 1

<i>Wat ga ik doen?</i>	
<i>Tegen wanneer?</i>	
<i>Wie kan mij hierbij helpen?</i>	
<i>Wat heb ik nodig om mijn actie te realiseren?</i>	

Actie 2

<i>Wat ga ik doen?</i>	
<i>Tegen wanneer?</i>	
<i>Wie kan mij hierbij helpen?</i>	
<i>Wat heb ik nodig om mijn actie te realiseren?</i>	

Actie 3

<i>Wat ga ik doen?</i>	
<i>Tegen wanneer?</i>	
<i>Wie kan mij hierbij helpen?</i>	
<i>Wat heb ik nodig om mijn actie te realiseren?</i>	