

GOEDENACHT

Verrassende informatie en bruikbare tips over nachtarbeid

VOORWOORD

Dit boekje wordt u aangeboden door de Stichting Arbeidsmarkt Ziekenhuizen (StAZ). Het bevat informatie, praktische handvatten, tips en recepten die u kunnen helpen om gezond en veilig te werken tijdens de nachtdiensten. Het idee voor dit boekje is voortgekomen uit het pilotproject 'Optimalisatie van nachtarbeid' dat in 2011 in opdracht van de StAZ in een aantal ziekenhuizen is uitgevoerd.

Uit onderzoek blijkt dat er een mismatch is tussen het natuurlijke bioritme van het lichaam en werk- en rusttijden. In een nachtdienst wordt gewerkt tijdens de natuurlijke slaaperiode waarbij men fysiek en mentaal in de ruststand staat. Vervolgens slaapt men overdag als het lichaam eigenlijk weer actief wordt. Chronische verstoring van het natuurlijke bioritme leidt op korte termijn tot vermoeidheid en op langere termijn tot specifieke gezondheidsklachten.

De StAZ realiseert zich dat nachtdiensten in de ziekenhuizen niet te voorkomen zijn, maar wil met dit boekje een bijdrage leveren aan het verbeteren van de arbeidsomstandigheden tijdens de nachtdienst. We hopen dat u de tips en adviezen kunt gebruiken en dat u geniet van de heerlijke en gezonde recepten. We wensen u dan ook veel leesplezier en goede en gezonde nachtdiensten toe.

Sabine Scheer, NVZ Nederlandse Vereniging van Ziekenhuizen
Ingrid van der Wal, Abvakabo FNV
Margot Eekhout, Projectleider StAZ

NACHTARBEID

Nachtarbeid is eigenlijk indirect de 'schuld' van de uitvinder Thomas Edison. Aan het eind van de 19de eeuw stond hij aan de wieg van de elektriciteitscentrale en de gloeilamp. Vanaf die tijd had men beschikking over een betrouwbare en constante energiebron en voldoende licht, waardoor mens en machine in principe 24 uur per dag arbeid konden verrichten.

Voor die tijd werd er eigenlijk nauwelijks 's nachts gewerkt, om de eenvoudige reden dat het te donker was om goed te kunnen zien wat men deed. Uitzondering hierop was onder andere de ziekenzorg, met het klassieke beeld van Florence Nightingale die bij het licht van een brandend olielampje patiënten bijstond in de nachtelijke uren.

Vanaf de jaren '50 en '60 werd nachtarbeid steeds systematischer en georganiseerder. Men ging in openvolgende diensten werken (ploegenroosters) onder invloed van economische en maatschappelijke motieven. Dit fenomeen trok aan het eind van de jaren '70 ook de aandacht van de wetenschap en onderzoek naar de gevolgen van onregelmatig werk kreeg een boost na de ontdekking van de biologische klok in de menselijke hersenen begin jaren '80. Hierdoor kreeg men inzicht in het feit dat menselijk functioneren niet constant is over een etmaal maar fluctueert, zodanig dat mensen overdag actief en alert zijn en de nacht de natuurlijke tijd is om te slapen en herstellen.

DOE DE TEST!

NACHTARBEID

- 1 Nacht- en ploegendienstmedewerkers lopen een hoger risico op maag-darmklachten dan mensen met een 9 tot 5 baan.
 - waar
 - niet waar
- 2 Wanneer is de spijsvertering het meest efficiënt?
 - overdag
 - 's nachts
- 3 Slecht slapen beïnvloedt hormonen die ons hongergevoel reguleren.
 - waar
 - niet waar
- 4 Welke van deze etenswaren is eiwitrijk?
 - eieren
 - brood
 - banaan
- 5 Welke van deze voedingssoorten verhogen de hoeveelheid serotonine [een hormoon dat slaperigheid bevordert]?
 - melkproducten
 - graanproducten
- 6 Eiwitten helpen bij...
 - wakker blijven
 - inslapen
 - doorslapen



- 7** Koffie, cola en chocolade bevatten cafeïne dat...
- slaap onderdrukt
 - bloeddruk laat stijgen
 - de maag irriteert
- 8** Voedsel met een lage glycemische waarde...
- stimuleert honger gevoel
 - verhoogt zuurstofgehalte in het bloed
 - zorgt voor een stabiele suikerspiegel
- 9** Symptomen van milde uitdroging zijn...
- verminderde alertheid
 - niezen
 - verstopte neus
- 10** Een gezonde nachtmaltijd bevat de hoeveelheid eten ter grootte van...
- een gebalde vuist
 - een gespreide hand
 - de palm van de hand

Antwoorden: 1. waar 2. overdag 3. waar 4. eieren 5. graanproducten 6. wakker blijven 7. Optie 1, 2 en 3!
8. een stabiele suikerspiegel 9. verminderde alertheid 10. palm van de hand

DOE DE TEST!

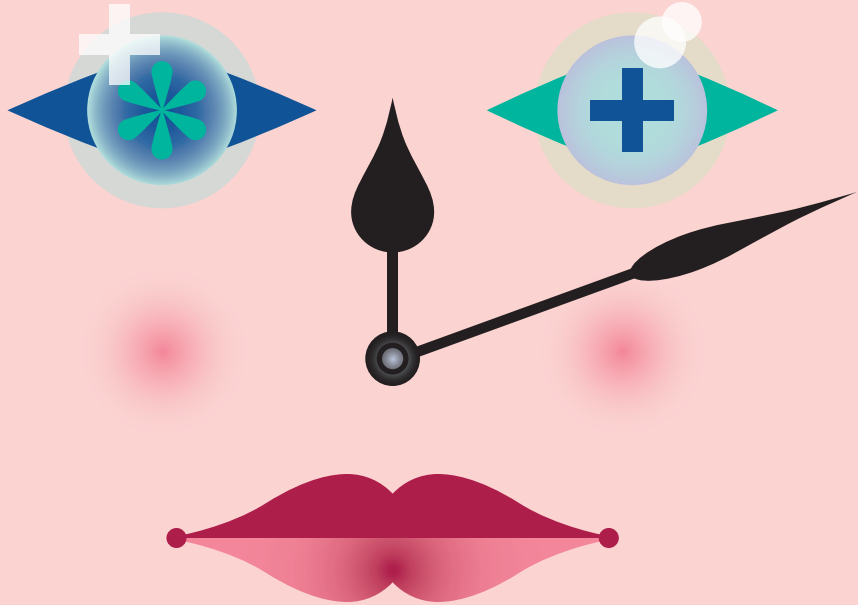
FEIT OF FABEL?

15 stellingen over slapen, eten en bewegen.

Ga van tevoren na of het een volgens jou een feit of fabel is en check de klapper of je vermoedens juist zijn!

- De gemiddelde persoon heeft 7-8 uur slaap nodig per etmaal... ?
- Slaap is een passief proces: mijn hele lichaam wordt 'stilgelegd'... ?
- Koffie verhoogt mijn alertheid en helpt me om wakker te blijven... ?
- Hoe meer koffie ik drink, des te alerter ik blijf... ?
- Een dutje helpt om mijn alertheid te verbeteren... ?
- Alcohol voor het slapen gaan ("slaapmutsje") werkt prima... ?
- Overdag slapen is hetzelfde als 's nachts slapen... ?
- Ik moet tijdens mijn nachtdienst vaker eten om alert te blijven... ?
- Wat overdag goed is om te eten, is tijdens de nachtdienst ook goed... ?
- Suiker is goed als ik moe ben, dat geeft snel energie... ?
- Naar verloop van tijd wen ik vanzelf aan onregelmatige diensten... ?
- Hoe ouder ik word, des te zwaarder worden mijn onregelmatige diensten... ?
- Aan vermoeidheid tijdens de nachtdienst is nu eenmaal niks te doen... ?
- Ik ben de enige die last heeft van mijn onregelmatige diensten... ?
- Met die onregelmatige diensten heb ik helemaal geen tijd om te sporten... ?

BIOLOGISCHE KLOK



BIOLOGISCHE KLOK

Iedereen heeft een biologische klok. Het is een heel klein onderdeel van de hersenen: 1/3 kubieke millimeter. Een speldenknop dus. Toch is de invloed van de biologische klok juist heel groot. Het zorgt ervoor dat ons functioneren niet constant is, maar steeds wisselt over een periode van 24 uur. Deze wisselingen worden ook wel circadiane ritmen genoemd. Dit zijn fysieke, mentale en gedragsmatige veranderingen die een 24-uurs cyclus volgen.

De biologische klok reageert sterk op licht/donker informatie in de omgeving. Het meest duidelijke voorbeeld hiervan is ons slaap/waakpatroon: overdag zijn we actief en 's nachts in rust. We zijn dus 'dagdieren'.

“De biologische klok is een klein onderdeel van de hersenen, 1/3 kubieke milimeter”

BIOLOGISCHE KLOK

Ook andere lichamelijke en mentale functies hebben pieken en dalen in hun activiteit:

04:30 uur: laagste lichaamstemperatuur

06:45 uur: sterkste bloeddrukstijging

07:30 uur: afscheiding melatonine stopt

08:30 uur: darmactiviteit op gang

10:00 uur: hoge alertheid

14:00 uur: post-lunch dip

14:30 uur: beste coördinatie

15:30 uur: snelste reactietijd

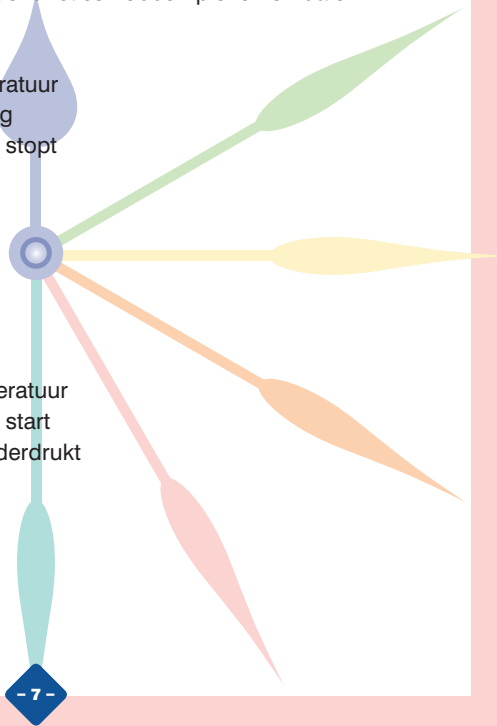
17:00 uur: meeste spierkracht

18:30 uur: hoogste bloeddruk

19:00 uur: hoogste lichaamstemperatuur

20:30 uur: afscheiding melatonine start

22:30 uur: darmactiviteit wordt onderdrukt



BIOLOGISCHE KLOK: WEETJES

- Nagenoeg ieder levend organisme op aarde heeft een biologische klok of klokcellen die het functioneren regelt.
- Mensen hebben niet alleen een biologische klok in de hersenen, maar ook allerlei 'bijklokken' in de vitale organen. Deze vormen een netwerk met de 'hoofdklok' en zorgen zo gezamenlijk voor een optimale afstemming van bijvoorbeeld de spijsvertering.
- Dit proces wordt 'interne synchronisatie' genoemd.
- Onregelmatige diensten veroorzaken een mismatch tussen werk- en rusttijden en deze kloksystemen, interne desynchronisatie dus.
- Dit vormt een extra belasting voor je hele systeem.
- Om zo goed mogelijk te functioneren in je onregelmatige diensten is het belangrijk om rekening te houden met je fysiologie.

*“Ieder levend organisme
op aarde heeft een
biologische klok”*

DE BIOLOGISCHE KLOK EN VOEDING

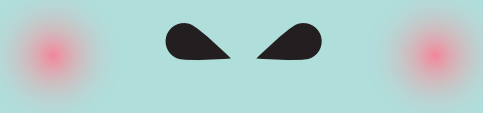
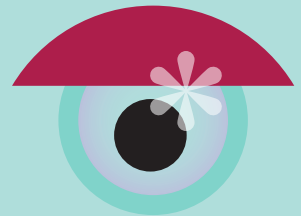
De bijklokken in de lever, maag en alvleesklier reageren niet op licht/donker informatie, maar op tijdstip van eten. Iemand die alleen overdag werkt heeft – idealiter – een structuur van drie maaltijden per etmaal: een ontbijt, een lunch en diner. De klokken in het spijsverteringsstelsel zijn hierop ingesteld zodat de vertering van het voedsel en het omzetten in energie zo optimaal mogelijk gebeurt.

Maar wat nu als je onregelmatig werkt? Het is dan lastig om structuur in je eten te behouden. Daar komt bij dat de biologische klok het spijsverteringsstelsel 's nachts in de ruststand zet. Logisch als je bedenkt dat je normaal gesproken in slaap bent, geen voedsel eet en maar weinig energie verbruikt.

Wanneer je 's nachts werkt is het goed je hiervan bewust te zijn. In de nacht ben je minder goed in staat voedsel te verdragen en te verteren. Om je lichaam zo snel mogelijk te laten wennen aan de nachtdienst is het belangrijk om je zoveel mogelijk te houden aan de drie maaltijdenstructuur.

“In de nacht ben je minder goed in staat voedsel te verdragen en te verteren”

VERMOEIDHEID



VERMOEIDHEID

Iedereen heeft te maken met vermoeidheid, zelfs de meest professionele en toegewijde mensen. Vermoeidheid is meer dan alleen een algemeen gevoel van 'moe zijn'. Het is een verlies van je vermogen om waakzaam te blijven, een taak goed uit te voeren, duidelijk en logisch na te denken, en om adequaat te communiceren en reageren.

Simpel gezegd: als je moe bent, heb je meer kans om fouten te maken. Vermoeidheid is daarom een belangrijke zorg voor de veiligheid op het werk.

Als je erg vermoeid bent heb je last van microslaapjes en 'Automatic Behavior Syndrome.' Een microslaap is een korte, onvrijwillige, slaapepisode die 2 tot 15 seconden kan duren. In die tijd zijn je denken en handelen even onderbroken. Dit kan leiden tot fouten op het werk of op weg naar huis.

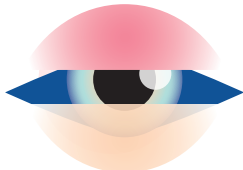
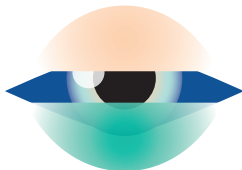
'Automatic Behavior Syndrome' is een staat van verminderde alertheid. Je hersenen staan op de automatische piloot. Je ogen zijn nog open, maar met een karakteristieke sturende, 'lege' blik. In deze toestand ben je in staat om routinetaken uit te voeren. Minder goed gaat het als je moet reageren op veranderende omstandigheden.

TEKENEN VAN VERMOEIDHEID

Het is heel moeilijk om vermoeidheid goed in te schatten. Vaak heb je het niet goed door hoe moe je eigenlijk bent. Vermoeidheid kan tijdelijk gemaskeerd worden door de adrenaline die vrijkomt bij een plotselinge stressvolle situatie. Hiermee gaat de vermoeidheid echter niet weg. Je kan het vergelijken met een paar koppen koffie die je 's ochtends drinkt na een gebroken nacht. Het helpt misschien even, maar daarna voel je toch weer hoe moe je bent.

Dit zijn tekenen waar je jouw vermoeidheid aan kan herkennen:

- Slaperigheid / moeite om de ogen open te houden
- Te veel gapen
- Wazig zien / verlies van focus
- Prikkelbaarheid
- Stil en teruggetrokken worden
- Je niet goed kunnen concentreren
- Vergeten wat je de laatste vijf minuten deed
- Gebrek aan motivatie om je taak goed te doen



VERMOEIDHEID VERMINDEREN

Je kunt vermoeidheid tijdens het werk enigszins verminderen. Bijvoorbeeld door het slim gebruiken van koffie en door te letten op je voeding. Een goede manier om vermoeidheid te verminderen is het doen van een dutje. Je kunt dutjes op verschillende manieren inzetten.

Tijdens de nachtdienst

Wanneer het werk en onderlinge afspraken het toelaten, kan je op momenten dat je je erg slaperig voelt een kort dutje doen. Slaap hierbij niet langer dan 20-25 minuten. Hiermee voorkom je dat je in diepe slaap terecht komt. Als je namelijk uit diepe slaap wakker wordt, kan je nog uren daarna 'groggy' zijn. En dat is nu juist niet de bedoeling!

Na je dagslaap

De meeste mensen slapen overdag minder lang dan 's nachts. Ben jij overdag een 'kortsloper' (minder dan 6 uur), dan kan je, voordat je met je volgende nachtdienst begint, een dutje doen. Dit kan een kort dutje zijn (20-25 minuten), of een langere dut van 1,5 uur. Dat is de duur van één slaapcyclus, waarin je van lichte slaap naar diepe slaap gaat en weer terug. Na 1,5 uur word je dus wakker uit een lichte slaap en dat voorkomt dat 'groggy' gevoel. Deze dut kan je ook doen voorafgaand aan je eerste nachtdienst, zodat je wat alerter aan je dienst begint.

VERMOEID ACHTER HET STUUR

Het is bekend dat autorijden terwijl je vermoeid bent net zo gevaarlijk kan zijn als het rijden onder invloed van alcohol. Gemiddeld is je prestatievermogen na 18 uur achter elkaar wakker zijn gelijk aan je prestatievermogen wanneer je de wettelijke norm van 0,5 promille alcohol in je bloed hebt. Onderzoek heeft aangetoond dat medewerkers in onregelmatige diensten 2 tot 6 keer meer risico lopen op een vermoeidheid gerelateerd verkeersongeluk.

Wees dus voorzichtig met het deelnemen aan het verkeer als je na je nachtdienst naar huis rijdt. Neem als het kan het openbaar vervoer tijdens je nachtdiensten. Neem geen onnodige risico's als je vermoeid achter het stuur plaatsneemt. Maatregelen als rijden met het raam open of de radio hard zetten en luid meezingen klinken misschien goed, maar helpen helaas niet echt. Zet liever de auto aan de kant voor een powernap van 15-20 minuten voor een veilige reis naar huis.

*“Neem geen
onnodige risico's als
je vermoeid bent”*

STRESS

Onregelmatige werktijden veroorzaken extra stress. Je bent niet alleen bezig om je werk goed te doen, maar ook met het omgaan met de steeds wisselende tijden van werken, eten en slapen.

Deze stress wordt veroorzaakt door aanpassing aan het werken in verschillende diensten, de verstoring van je natuurlijke ritmen en het in balans proberen te houden van werk en privé.

Simpel gezegd: stress is een reactie op je omstandigheden. Hoe je hierop reageert en er mee omgaat is van doorslaggevend belang.

Je kan stress verminderen door:

- Het bepalen van de oorzaak van de stress en deze indien mogelijk zoveel mogelijk wegnemen;
- Te veranderen wat je kan en te accepteren wat je niet kan veranderen;
- Voldoende beweging;
- Tijd te nemen voor jezelf;
- Tijd door te brengen met familie en vrienden;
- Niet teveel hooi op de vork te nemen, activiteiten af te stoten;
- Het zoveel mogelijk verminderen van het gebruik van koffie, alcohol en rookwaren.



SLAPEN

WAAROM IS SLAAP BELANGRIJK?

Slaap is een eerste levensbehoefte, net als eten en drinken. Een mens kan waarschijnlijk langer zonder eten dan zonder slaap. De meeste mensen lukt het nog wel om 36 uur achter elkaar wakker te blijven. Daarna wordt het bijna onmogelijk om niet in slaap te vallen. Je lichaam neemt het letterlijk van je over. Voor die tijd heb je waarschijnlijk al een aantal microslaapjes doorgemaakt. Dit is een korte periode – meestal maar een paar seconden – waarin je even slaapt. Dat gebeurt met je ogen open, zonder dat je het zelf merkt. In die korte tijd ben je echter wel echt ‘weg’. Microslaapjes gelden daarom als een veiligheidsrisico op en rond het werk als gevolg van onregelmatige diensten.

De wetenschap is er nog steeds niet uit waarom we slapen. Toch slapen we eenderde van ons leven, gemiddeld zo'n 25 jaar! Het wordt wel steeds duidelijker dat slaap een belangrijke functie heeft in herstel en het op peil houden van het immuunsysteem.

*“We slapen eenderde
van ons leven, gemiddeld
zo'n 25 jaar”*

ZORGEN VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

Een goede kwaliteit en duur van je slaap is met afstand dé belangrijkste voorspeller van je prestatievermogen na de slaap. Als je goed slaapt zorg je ervoor dat je optimaal kan presteren, zowel fysiek als mentaal.

1 Fysiek

- Je lichaam herstelt en doet nieuwe energie op
- Je lichaam wordt letterlijk gerepareerd: beschadigde cellen worden hersteld en de aanmaak van nieuwe cellen wordt gestimuleerd
- Slaap helpt je immuunsysteem optimaal te functioneren

2 Mentaal

- Slaap is essentieel in het op peil houden van je stemming
- Slaaptekort kan namelijk leiden tot irritatie, angsten en zelfs depressie
- Je cognitieve functies als geheugen, concentratie, plannen van taken en leervermogen functioneren alleen goed als je ook goed slaapt

Belangrijk! De meeste mensen met onregelmatige werktijden ervaren enige vorm van slaapproblemen. De beste manier om alert, veilig, zorgvuldig en prettig te werken is om zo goed mogelijk te slapen. Onthoud: slaap is een essentie, geen optie!

DAGSLAAP: WAT MAAKT HET ZO LASTIG?

Veel mensen die in onregelmatige diensten werken hebben moeite met overdag te slapen na een nachtdienst. Uit een recent onderzoek van de StAZ onder ruim 200 verpleegkundigen bleek dat de gemiddelde duur van de nachtslaap 7,5 uur bedroeg, terwijl de dagslaap bijna 1,5 uur korter was. Ook de kwaliteit van de dagslaap werd slechter beoordeeld ten opzichte van de nachtslaap.

De oorzaak ligt bij de biologische klok, die er voor zorgt dat allerlei lichamelijke en mentale processen in het lichaam 's ochtends weer op gang komen. Je slaapt overdag dus eigenlijk 'tegen je ritme in'. Ook omgevingsfactoren spelen een rol: overdag is de rest van de wereld wakker en actief, wat het nodige lawaai met zich mee kan brengen. Ook is het overdag uiteraard licht buiten, wat de slaapkamer kan binnendringen en je dagslaap kan verstoren.

*“Je slaapt overdag eigenlijk
“tegen je ritme in””*

DOE DE TEST!

PASSEN JIJ EN JE SLAAPKAMER WEL BIJ ELKAAR?

Beoordeel je slaapkamer op punten die belangrijk zijn om goed te kunnen slapen, zowel 's nachts als overdag. 5 is "helemaal wel", 1 is "helemaal niet".

- 1 Stil:** mijn slaapkamer is stil, zonder harde en onverwachte geluiden afkomstig van huisgenoten, burens, telefoon, deurbel of verkeer.
1 – 2 – 3 – 4 – 5
- 2 Donker:** ik kan mijn slaapkamer zoveel mogelijk verdonkeren door middel van luiken of verdonkeringsgordijnen.
1 – 2 – 3 – 4 – 5
- 3 Koel:** mijn slaapkamer is lekker koel (16-18°C).
1 – 2 – 3 – 4 – 5
- 4 Comfortabel:** mijn matras, deken en kussens zijn comfortabel.
1 – 2 – 3 – 4 – 5
- 5 Fris:** mijn slaapkamer is goed geventileerd zodat ik frisse lucht heb.
1 – 2 – 3 – 4 – 5
- 6 Onderbrekingen:** ik kan onderbrekingen van mijn slaap voorkomen.
1 – 2 – 3 – 4 – 5

SCORE:

25-30 punten: perfect match! Jullie passen prima bij elkaar, ga zo door.

20-25 punten: jullie doen het aardig, maar het kan beter.

20 of minder punten: Oei! Werk aan de winkel!

DO'S & DON'TS VOORDAT JE GAAT SLAPEN

Cafeïne en alcohol zijn uit den boze. Het is juist de bedoeling dat je lichaam de overgang kan maken van actief zijn naar rust. Doe geen drukke dingen vlak voordat je naar bed gaat. Zoals na een nachtdienst eerst nog boodschappen doen. Ook televisie kijken na een avonddienst kan je beter laten. Lees liever nog een stuk krant of een paar bladzijden uit een boek. Of neem een warm bad of douche. Ook het dempen van het licht kan je al helpen om in de juiste 'slaapmodus' te komen.

Alcohol

Het helpt misschien bij het inslapen, maar alcohol zorgt ervoor dat de kwaliteit van je slaap vermindert. De hoeveelheid REM-slaap neemt af, je slaapt minder diep en je wordt vaker wakker om naar de WC te gaan. Daardoor herstel je niet optimaal en ben je niet goed uitgerust!

Cafeïne

Van koffie en andere cafeïnehoudende dranken word je wakker. Dat is dus niet zo handig als je net wilt gaan slapen. Cafeïne blijft na inname nog uren in je bloed en zijn werking behouden. Ga dus bewust om met cafeïne en stop tijdig!



Alternatieven

Er bestaan een aantal natuurlijke middelen die je kunnen helpen bij het in slaap komen. De beker warme melk met honing uit grootmoeders tijd werkt, net als kruidenthee (bevat geen cafeïne) van Kamille, Valeriaan of Slaapmutsje.

Eten

Probeer vlak voor het slapen gaan niets of een klein, licht verteerbaar hapje te eten. Zeker geen uitgebreide maaltijden meer die zwaar op de maag liggen. Een volle maag verstoort je slaap!

Routine

Het is goed om vast te houden aan een bepaalde 'naar bed gaan' routine, ongeacht welke dienst, of je nu 's nachts of overdag slaapt. Door vaste tijdstippen aan te houden in de dingen die je doet voordat je naar bed gaat raakt je lichaam gewend aan deze regelmaat. Hierdoor kom je letterlijk tot rust, wat je kan helpen om sneller in slaap te vallen en langer te slapen.



SLAAP: HOEVEEL HEB JE ER VAN NODIG?

De gemiddelde persoon slaapt 7,5 uur per nacht, terwijl je lichaam wel 8-9 uur slaap kan gebruiken. Het lijkt er op dat we chronisch slaap tekort komen. We slapen gemiddeld al ruim een uur korter dan een eeuw geleden! Dat heeft veel te maken met onze manier van leven. Hierdoor snoepen we steeds meer van onze slaaptijd af.

Slaap is echter heel individueel bepaald. Het verschilt van persoon tot persoon en hangt af van verschillende omstandigheden en levensfasen. Er zijn grofweg vier categorieën te onderscheiden in slaapgedrag:

- 1 Langslapers versus kortslapers: sommigen hebben 9-10 uur nodig om uitgerust te zijn, anderen kunnen toe met 5-6 uur.
- 2 Rigide slapers versus flexibele slapers: sommigen kunnen alleen op vaste tijden of alleen in hun eigen bed slapen, anderen zijn veel flexibeler: zij kunnen waar en wanneer dan ook slapen.
- 3 Ochtendmensen versus avondmensen: je chronotype bepaalt voor een belangrijk deel je slaap/waakritme. Ochtendmensen duiken vroeg onder de wol en zijn vroeg wakker, terwijl avondmensen 's avonds pas de meeste energie krijgen om nog van alles te ondernemen en houden van uitslapen.
- 4 Dutters versus niet-dutters: sommigen kunnen makkelijk een dutje doen om wat verloren slaap in te halen, anderen lukt dat niet.

SLAAP WANNEER JE OUDER WORDT

‘Ouderdom komt met gebreken’ luidt het cliché, Dat geldt ook wel een beetje voor de slaap. Naarmate je ouder wordt, verandert je slaapedrag, de duur en kwaliteit van je slaap.

- Je slaapedrag wordt minder flexibel, je bent minder goed in staat om ‘waar en wanneer dan ook’ te slapen.
- Je wordt meer een ochtendmens, ook al was je vroeger een avondmens
- Je slaappatroon wordt langzaam meer gefragmenteerd: je ‘hoofdslaap’ wordt minder lang waardoor je meer dutjes gaat doen om verloren slaap in te halen.
- Er komt wat sleet op je biologische klok. Je slaap/waakritme wordt minder uitgesproken.
- Je fysieke conditie gaat wat achteruit en je krijgt wat meer last van kwaaltjes die je uit je slaap kunnen houden.
- Dat geldt ook voor gewichtstoename.

Het is echter niet alleen maar kommer en kwel als je ouder wordt in onregelmatig werk. Ouder worden betekent ook dat je meer gewend bent aan je werkomstandigheden en dat je in de loop van de jaren vaak voldoende strategieën hebt ontwikkeld voor jezelf om zo goed mogelijk met je onregelmatige werktijden om te gaan.

DOE DE TEST!

OCHTENDMENS OF AVONDMENS?

Ben je echt een ochtend- of avondmens? Genetische verschillen bepalen wat jouw natuurlijke ritme is van slapen en waken, alertheid en hoe flexibel je bent ten aanzien van onregelmatige diensten.

Vul onderstaande vragen in en tel je scores op.

- 1 Uitgaande van het ritme waar je je het beste in voelt, op welke tijd zou je opstaan als je die dag geen verplichtingen zou hebben?

05:00-06:30 uur	5
06:30-07:45 uur	4
07:45-09:45 uur	3
09:45-11:00 uur	2
11:00-12:00 uur	1

- 2 Uitgaande van het ritme waar je je het beste in voelt, op welke tijd zou je naar bed gaan als je die avond geen verplichtingen zou hebben?

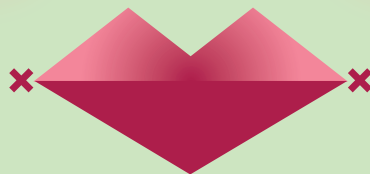
20:00-21:00 uur	5
21:00-22:15 uur	4
22:15-00:30 uur	3
00:30-01:45 uur	2
01:45-03:00 uur	1



- 3** Hoe makkelijk of moeilijk sta je dan 's ochtends op?
- | | |
|----------------------|---|
| Heel moeilijk | 1 |
| Beetje moeilijk | 2 |
| Redelijk makkelijk | 3 |
| Geen enkel probleem! | 4 |
- 4** Stel, je moet een toets afleggen die twee uur duurt en al je energie en concentratie vereist. Wanneer zou jij het liefste de toets doen?
- | | |
|------------------------|---|
| Tussen 07:00-09:00 uur | 4 |
| Tussen 11:00-13:00 uur | 3 |
| Tussen 15:00-17:00 uur | 2 |
| Tussen 19:00-21:00 uur | 1 |
- 5** Stel, je beste vriend(in) belt op je vrije dag om 23:00 uur op of je zin hebt om wat te gaan drinken. Wat is je reactie?
- | | |
|-------------------------------|---|
| Prima, ik ben de deur al uit! | 1 |
| Leuk, maar ik ga maar even | 2 |
| Nee sorry, ik ben te moe | 3 |
| 23:00 uur? Dan slaap ik al! | 4 |

SCORES:

6 of minder: uitgesproken avondmens, 7 – 11: gematigd avondmens,
12 – 16: geen van beiden, gemiddeld, 17 – 21: gematigd ochtendmens
22 of meer: uitgesproken ochtendmens



LICHT EN
ROOSTEREN

LICHT

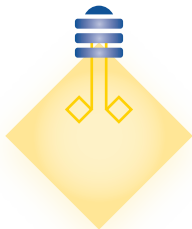
De biologische klok wordt geactiveerd door zonlicht dat via de ogen de klok bereikt. Er zijn al een aantal jaar lichttherapielampen verkrijgbaar die zonlicht kunnen nabootsen. Je haalt als het ware de zon naar binnen. Deze lampen worden op verschillende werkplekken – ook in de zorg – ingezet tijdens de nachtdienst om medewerkers alerter te houden. Deze toepassing van lichttherapie heeft inderdaad een gunstig effect op alertheid en cognitief functioneren, zo blijkt uit het StAZ-onderzoek uit 2011 onder verpleegkundigen in Nederland.

Er zitten echter ook een paar nadelen aan lichttherapie tijdens nachtdienst. Het belangrijkste bezwaar schuilt in de toenemende aanwijzingen vanuit de wetenschap dat licht tijdens de nacht mogelijk gezondheidsrisico's met zich mee brengt. Bovendien is het onhandig: je hebt alleen effect van lichttherapie als je dicht in de buurt blijft van zo'n lamp. Tijdens een hectische nacht op de afdeling komt dat dan gewoon niet uit.

“Lichttherapielampen hebben voor- en nadelen”

LICHTFILTERING

Een goed alternatief voor lichttherapie is lichtfiltering. Wetenschappers van de universiteit van Toronto hebben een paar jaar geleden ontdekt dat je slechts een klein gedeelte uit het aanwezige kunstlicht hoeft weg te filteren om optimaal gebruik te maken van de positieve effecten van licht tijdens de nachtdienst. Dat filteren gaat met behulp van een bril, die je tijdens je nachtdienst draagt. De eerste onderzoeken hebben aangetoond dat verpleegkundigen tijdens het dragen van de bril 78% minder fouten maken en in de 'moeilijke uren' tussen 04:00 en 08:00 uur, 70% meer energie hebben en in het algemeen beter presteren tijdens de nachtdienst.



“Kunstlicht filteren is een goed alternatief”

ROOSTERS

Veel zorginstellingen bieden continue zorg, met als resultaat dat medewerkers dag en nacht worden ingezet. De roosters in de zorg zijn niet 'regelmatig', zoals de standaard ploegendienstroosters die in bijvoorbeeld de industriesector veel voorkomen.

In de zorg wordt er ook relatief veel part time gewerkt. De verschillende contracten onder het personeel zorgen ervoor dat roosters nogal eens veranderlijk zijn. Daarnaast komt het 'ruilen' van diensten regelmatig voor.

Natuurlijk is het een voordeel als je werktijden zo goed mogelijk aansluiten bij je privésituatie. Bedenk daarbij wel dat je werk-privé balans niet de enige balans is die je in de gaten moet houden. Probeer zoveel mogelijk regelmaat te houden in de werkschema's, zodat je hele gestel zich beter kan instellen op de wisselingen in werken, slapen, eten en vrije tijd.

*“Probeer zoveel mogelijk
regelmaat te houden in de
werkschema's”*



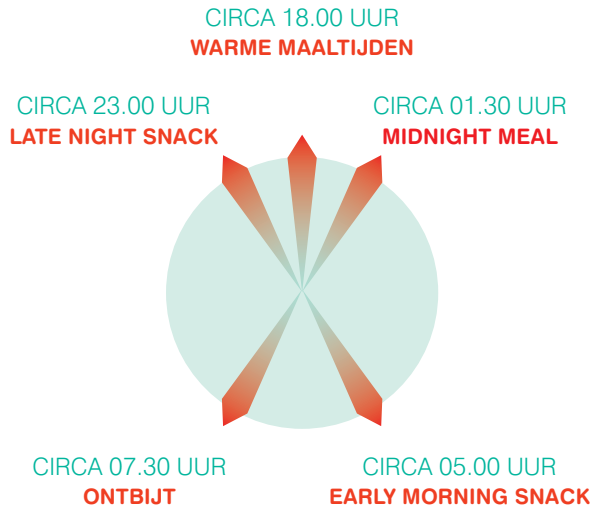
VOEDING EN
RECEPTEN

VOEDING EN NACHTDIENST

In je nachtdienstperiode – ook als je maar één enkele nachtdienst draait – beschouw je je avondeten als eerste echte maaltijd. De tweede maaltijd eet je rond 01:30 uur. Daarna is het goed om tijdens je dip rond 05:00 uur nog wat te eten, dat houdt je bloedsuikerspiegel op peil.

Red je het nu niet met deze drie maaltijden en heb je behoefte aan meer eten, dan kan je er voor kiezen om tussen de eerste en tweede maaltijd nog een tussendoortje te eten. Ook zou je vlak voor het slapen gaan nog een klein en licht verteerbaar ontbijtje kunnen eten. Voor al deze eetmomenten staan er handige (en lekkere!) recepten in deze klapper.

Eten tijdens de nacht blijft echter een precair iets. Er is geen ‘gouden formule’ die voor iedereen het beste is.



RICHTLIJNEN

Richtlijnen die je kunnen helpen om te voorkomen dat je last krijgt van je maag en darmen of vermoeidheid juist in de hand werkt:

- Houd je zoveel mogelijk aan de drie-maaltijden structuur tijdens je nachtdienst(en).
- Eet niet teveel, je spijsverteringsstelsel staat op een laag pitje en grote hoeveelheden voedsel kunnen je maag en darmen teveel belasten wat klachten en vermoeidheid in de hand kan werken.
- Eet in ieder geval tijdens het avondeten, om 01:30 uur en 05:00 uur. Uit onderzoek onder verpleegkundigen blijkt dat sommigen juist te weinig eten tijdens de nacht. Je hebt ook tijdens de nachtdienst brandstof nodig om je werk goed te kunnen doen.
- Stop met snoepen en snacken! Laat de M&M's, Bastogne koeken, repen en andere zoetigheden voor wat ze zijn. Ook is er bijna elke week wel taart op de afdeling van iemand die jarig is geweest. Hartstikke lekker allemaal,

maar dit is nu juist het voedsel dat je niet kan gebruiken tijdens de nachtdienst. De grote hoeveelheid suikers zorgen ervoor dat je bloed-suikerspiegel als een jojo op en neer gaat, met uiteindelijk grotere vermoeidheid tot gevolg.

- Ook vet eten is niet verstandig: je bent 's nachts nauwelijks in staat om vet te verteren en dus om te zetten in energie. Het kost alleen maar energie en werkt vermoeidheid in de hand.

“Eet niet teveel en stop met snoepen en snacken”

VOEDING

Koffie: alle voor en tegens op een rij
Koffie, we zijn er dol op. Zeker als je onregelmatig werkt, is het een uitkomst. Het helpt je om wakker te blijven. Toch heeft koffie naast voordelen ook nadelen.

Voordelen:

- Verhoogt je alertheid
- Verbeterd je reactievermogen
- Heeft een positieve invloed op je prestaties
- Verhoogt je energieniveau
- Werkt snel (binnen 30 minuten)
- Het effect houdt bij de meeste mensen 3-5 uur aan

Nadelen:

- Kan maagdarmlachten veroorzaken
- Cafeïne blijft nog lange tijd in je lichaam actief
- Cafeïne is verslavend; je kan er afhankelijk van worden
- Kan de slaap ernstig verstoren

- Teveel koffie kan bij sommigen stress, angst en stemmingswisselingen veroorzaken
- Teveel koffie kan bij sommigen juist het tegenovergestelde effect (duf, sloom) teweeg brengen
- Koffie is vochtafdrijvend en kan lichte uitdrogingsverschijnselen (vermoeidheid, hoofdpijn) veroorzaken
- Koffie minderen kan tot afkickverschijnselen (hoofdpijn, irritatie) leiden

Tips:

- Wees alert op je cafeïnegebruik
- Zet koffie of andere cafeïnehoudende dranken 'strategisch' in
- Drink bijvoorbeeld 3-4 uur voordat je gaat slapen geen cafeïne meer. Het verstoort je slaap

VOEDINGSSTOFFEN EN VERMOEIDHEID

De afgelopen jaren hebben verschillende wetenschappers onderzoek gedaan naar eten in de nachtdienst. In deze onderzoeken is met name gekeken naar de samenstelling van het eten in relatie tot vermoeidheid en cognitief functioneren.

Het blijkt dat maaltijden die minder koolhydraten en meer eiwitten bevatten vermoeidheid tijdens de nachtdienst verminderen ten opzichte van koolhydraatrijke maaltijden. Ook presteerden medewerkers tijdens de nachtdienst beter op computertaakjes na een eiwitrijke maaltijd dan na een koolhydraatrijke maaltijd.

Uit het StAZ-onderzoek uit 2011 blijkt ook dat koolhydraatarme maaltijden voorafgaand en in het midden van de dienst vermoeidheid tot wel meer dan 26% kunnen verminderen. In dit onderzoek werden de koolhydraten pas aan het eind van de dienst gegeten.

Het zou echter onverstandig zijn om koolhydraten helemaal weg te laten. Met name volkoren graanproducten bevatten veel vezels die je spijsverteringsstelsel 's nachts een handje kunnen helpen. Wees wel zuinig met koolhydraten en probeer bijvoorbeeld ook eens vezelrijke groente als broccoli, sperziebonen, bospeen of peulvruchten.

Ga met deze tips en de recepten aan de slag. Probeer dingen uit, kijk wat het beste bij je past. Hopelijk ga je het verschil merken tijdens je nachtdiensten en voel je je beter!

*“minder koolhydraten en
meer eiwitten”*



Recepten

Warme maaltijden

CIRCA 18.00U

Wat eten we vandaag? Herken je deze vraag? Vaak ga je tegen de avond pas bedenken wat je wilt gaan koken. Geen slim plan want dan wordt je keuze bepaald door je trek op dat moment en natuurlijk door de tijd. En...dat zijn vaak niet de meest gezonde keuzes. Daarom: plan je maaltijd van te voren dan hoef je er op het laatste moment niet meer over na te denken, dat kost je een hoop stress én tijd! Een gezonde maaltijd bestaat uit: een flinke portie groente, minstens de helft van je bord, een stukje vlees, vis of vleesvervanging en wat aardappelen, (zilvervlies) rijst of (volkoren) pasta. Niet zo moeilijk toch? Heb je even geen inspiratie voor een gezonde warme maaltijd? Probeer deze lekkere recepten eens uit.



eetsmakelijk

- 33 -

Boekweit noodles met reepjes kipfilet

Voor 4 personen

Dit heb je nodig:

- 200 gram boekweit noodles (rauw gewicht)
- 3 el (kokosnoot)olie
- 500 gram kipfilet in reepjes
- 800 gram gesneden groenten (paksoi, paprika, prei, taugé, wortel, ui etc.)
- Groene curry

Zo maak je het klaar:

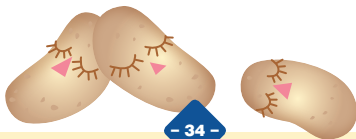
Kook de noodles volgens de gebruiksaanwijzing gaar en spoel ze af met koud water. Laat de wok goed heet worden, voeg wat olie toe en roerbak hierin de kipreepjes. Wok vervolgens de groenten mee tot ze beetgaar zijn (let op: niet alles tegelijk in de wok, maar beetje voor beetje). Schep de afgekoelde noodles door het groentemengsel en voeg de groene curry naar smaak toe. Laat alles even goed doorwarmen.

Bloemkoolschotel met aardappeltjes in de schil

Voor 4 personen

Dit heb je nodig:

- 1 flinke bloemkool in roosjes
- ½ eetlepel pittige mosterd
- 100 ml kookroom (light)
- 100 gram geraspte 30+ kaas
- 200 gram reepjes achterham
- 2 eetlepels olijfolie
- 700 gram (gare) aardappeltjes in de schil
- verse bieslook



Zo maak je het klaar:

Verwarm de oven op 180 graden. Kook de bloemkoolrosjes circa 5 minuten. Roer de mosterd door de room en schep de helft van de kaas erdoor.

Verdeel de bloemkool met de ham over de ovenschaal. Giet het roommengsel erover en de rest van de geraspte kaas. Zet het geheel circa 15 minuten in de oven.

Snijd de gare aardappeltjes in de schil in partjes en bak de partjes in de olie. Serveer de bloemkool met de gebakken aardappelpartjes en maak het af met verse bieslook.

Tip



Aardappeltjes over? Lekker door een salade met stukjes gerookte kipfilet, blokjes appel, verse groene kruiden en wat yoghurtmayonaise.

Gegrilde pesto-groenten met volkoren pasta en tempéblokjes

Voor 4 personen

Dit heb je nodig:

- 2 teentjes knoflook
- 50 gram pijnboompitten
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 50 gram basilicumblaadjes + extra voor garnering
- 125 ml olijfolie + extra voor het grillen en bakken
- 2 rode paprika's
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 300 gram tempé
- 300 gram volkoren pasta (bijvoorbeeld penne), beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing

Tip



Bewaar wat overgebleven groenten voor je midnight meal. Ook lekker op een volkoren broodje.

Zo maak je het klaar:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd de paprika's, aubergine en courgette in grove stukken en meng de groenten met een flinke scheut olijfolie in een grote kom door elkaar. Leg de groenten in een ovenschaal en zet in de oven voor 35 minuten tot de groenten gaar zijn.

Maak terwijl de groenten in de oven staan de pesto. Pel de knoflook. Rooster de pijnboompittjes. Rasp de Parmezaanse kaas. Doe alle ingrediënten bij elkaar meng het tot een fijn mengsel met de staafmixer. Proef de pesto, misschien moet er nog een beetje zout bij.

Snijd de tempé in blokjes. Verhit een eetlepel olie in een koekenpan en bak de tempé op half hoog vuur bruin en knapperig.

Meng de gegrilde groenten en de tempé goed door met de pesto. Roer de pasta erdoor en serveer in ruime borden met vers gesneden basilicum en eventueel wat Parmezaanse kaas.

Hollandse stamp van rucola, zongedroogde tomaatjes en pijnboompitten

Voor 4 personen

Dit heb je nodig:

- 800 gram kruimige aardappelen
- 300 gram rucola
- 300 gram zachte geitenkaas
- Scheutje melk
- Klontje boter
- 1 potje (half) zongedroogde tomaatjes
- (Zee)zout en zwarte peper
- 2 handjes geroosterde pijnboompitten

Zo maak je het klaar:

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken en kook ze met de deksel op de pan in 20 minuten gaar. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en meng in gedeelten de rucola door de puree.

Verkruimel 2/3 van de geitenkaas door de stamp-pot en verwarm het geheel nog even door. Als je een wat smeüigere stamp-pot wilt, voeg je wat melk en boter toe. Schep de zongedroogde tomaatjes door de stamp-pot en breng eventueel op smaak met zout en peper. Vul de borden met de stamp en bestrooi met de overgebleven geitenkaas en wat geroosterde pijnboompitten.

Tip



Varieer eens met groenten en neem in plaats van rucola, spinazie of gaar gekookte spruitjes.

Ook lekker met olijven of rode ui.

Mexicaanse bonenschotel met basmati rijst

Voor 4 personen

Dit heb je nodig:

- 1 ui
- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepel olie
- 300 gram rundergehakt
- 1 theelepel chilipoeder
- 400 gram gepelde tomaten uit pot
- 1 blik kidneybonen (400 g)
- 1 klein blikje mais
- 4 eetlepels crème fraîche
- Verse koriander
- 300 gram volkoren basmatirijst, gaar gekookt volgens verpakking



Zo maak je het klaar:

Snij de ui en paprika in stukjes en pers de knoflook. Verhit de olie in een ruime wok en fruit de ui, roer de rode paprika, de knoflook en chilipoeder erdoor en laat het geheel even (5 minuten) garen. Voeg het gehakt toe en bak rul aan. Roer de tomaten erdoor, breng zachtjes aan de kook en laat nog 10 minuutjes zachtjes doorkoken. Voeg de kidneybonen, mais en eventueel zout en peper toe en verwarm het geheel nog even goed door. Serveer met een lepel crème fraîche, verse koriander en de rijst.

Kabeljauw met tomatensaus, broccoli en volkoren pasta

Voor 4 personen

Dit heb je nodig:

- 6 flinke tomaten
- 1 rood uitje
- 1 rode paprika
- 1 teentje knoflook
- Olijfolie
- Italiaanse kruiden (oregano, basilicum, tijm)
- 600 gram kabeljauw
- 600 gram broccoli
- 350 gram volkoren pasta (bijvoorbeeld penne)



Tip



Verdun de saus nog wat extra, dan heb je een heerlijke kop zelf gemaakte tomatensoep voor in de nacht.

Zo maak je het klaar:

Verhit de oven voor op 200 graden.

Snijd de tomaten in partjes en de ui en paprika in stukken. Pel de knoflook en snijd deze in plakjes. Doe de gemengde groenten met de knoflook in een ovenschaal. Besprenkel het geheel met een beetje olijfolie en rooster de groenten in ca. 30 minuten in de oven.

Bestrijk intussen de kabeljauw met olijfolie. Kook de broccoli en de pasta zoals gebruikelijk. Mix de geroosterde groenten in de blender (of met een staafmixer) tot een gladde saus. Doe de saus in een pannetje en breng op smaak met Italiaanse kruiden, peper en evt. zout.

Verhit de grillpan en grill de kabeljauw in ca. 4 minuten. Halverwege de vis voorzichtig om-draaien. De gare kabeljauw evt. bestrooien met peper en/of zout. Schep de pasta en broccoli op de borden. Leg de vis erbij en maak het af met de heerlijke tomatensaus.

Bruine rijst met paddenstoelen en Parmezaan

Voor 4 personen

Dit heb je nodig:

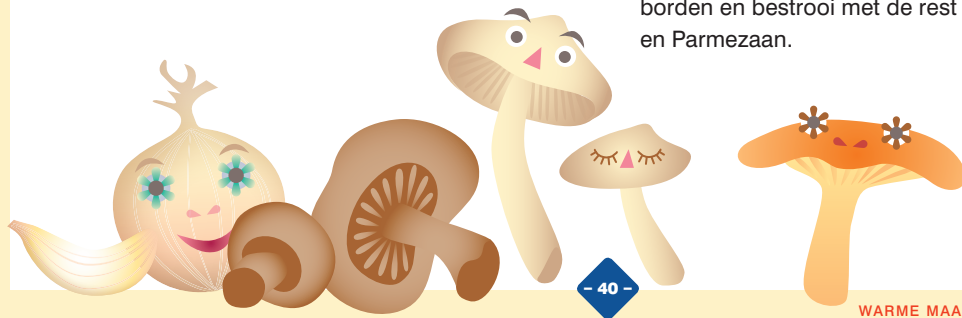
- 200 gram zilvervlies rijst
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olie
- 500 gram gemengde paddenstoelen
- 400 gram kipfilet
- 1 flinke handvol peterselie
- 75 gram Parmezaanse kaas
- Zwarte peper

Zo maak je het klaar:

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Snijd de ui in kleine stukjes en pers het teentjes knoflook. Fruit de ui en knoflook zachtjes aan in een eetlepel olie. Voeg de paddenstoelen toe en bak het geheel goed aan.

Verwarm in een schone koekenpan nog een eetlepel olie en bak hierin de blokjes kipfilet gaar. Roer de rijst door de paddenstoelen en warm het geheel goed door. Meng met de blokjes kipfilet en roer de helft van de peterselie en de helft van de Parmezaanse erdoor. Breng op smaak met flink wat zwarte peper.

Schep het paddenstoelen-rijstmengsel in diepe borden en bestrooi met de rest van de peterselie en Parmezaan.



Late night Snack

CIRCA 23.00U

Tijd om aan het werk te gaan. Heb je nog genoeg energie? Het is immers al weer even geleden dat je hebt gegeten. Heb je het gevoel dat je wat extra's nodig hebt, kies dan voor een gezond tussendoortje. Dan blijf je je energiek voelen!

Gezonde suggesties zijn:

- een schaaltje magere kwark met vers fruit erdoor
- een cracker of boterham met een gekookt eitje
- een handje studentenhaver
- een schaaltje yoghurt met een paar lepels muesli
- een paar volkoren toastjes met zalm of makreel

Maar je kunt natuurlijk ook voor een speciaal lekker receptje gaan.

Volkoren sandwich kipfilet en pesto

Voor 1 persoon

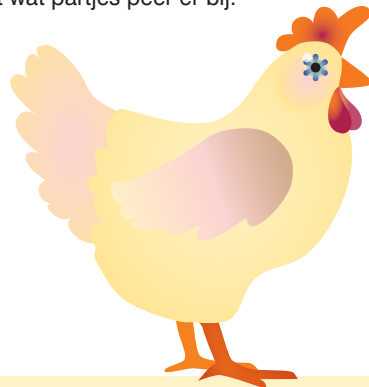
Dit heb je nodig:

- 1 sneetje volkoren pitten brood
- 1/2 eetlepel pesto (groen of rood)
- paar plakjes gerookte kip

Zo maak je het klaar:

Besmeer de boterham met pesto en leg de kipfilet er bovenop. Snijd doormidden en serveer.

Extra lekker met wat partjes peer er bij.

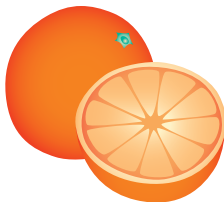


Noten-dadelballetjes met kokos

Voor ca. 12 balletjes (1 portie is 3 à 4 balletjes)

Dit heb je nodig:

- 1 flinke handvol walnoten
- 1 flinke handvol dadels
- 1 (biologische) sinaasappel, geraspte schil en sap
- 3 eetlepels geraspte kokos



Zo maak je het klaar:

Maal de noten en dadels, samen met het rasp en sap van 1 sinaasappel met een staafmixer tot een kleverige massa. Vorm van dit mengsel mooie balletjes ter grote van een grote knikker. Rol ze door de kokos en bewaar tot gebruik in de koelkast. Serveer per portie 3 balletjes met een glas sinaasappelsap.

Tip



Varieer met noten en vruchten! Paranoten, amandelen, zonnebloempitjes, rozijnen, vijgen, abrikozen...

Boekweit trio, rauwe ham, pesto en tomaat

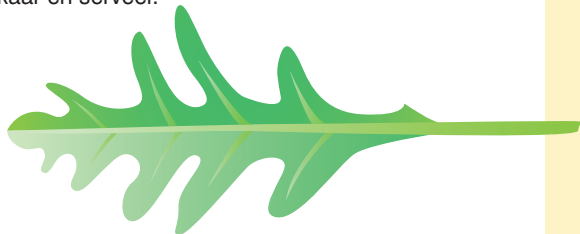
Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- 2-3 (boekweit)crackers
- 2 theelepels pesto (groen of rood)
- 1 handje rucola
- 2 plakjes rauwe ham
- 4 (half) zongedroogde tomaatjes

Zo maak je het klaar:

Besmeer de crackers dun met pesto. Beleg 2 crackers met wat rucola, de rauwe ham en in reepjes gesneden tomaten. Stapel de crackers op elkaar en serveer.



Cracker met humus en tomaat

Voor 1 portie en extra om in te vriezen

Dit heb je nodig:

- 1 pot gare kikkererwten (400 g)
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tahini (sesampasta, laat achterwegen als je dit niet in huis hebt)
- 1 eetlepel olijfolie
- Sap van ½ citroen naar smaak
- Snufje cayennepeper
- (Zee)zout en zwarte peper
- 2 volkoren crackers
- Handje mini tomatatjes



Zo maak je het klaar:

Mix de kikkererwten met de knoflook, tahini, olijfolie, wat citroensap (naar smaak) en een snufje cayennepeper in een grote kom met een staafmixer (of blender) tot een mooie pasta. Proef en voeg eventueel op smaak met wat extra cayennepeper, peper en/of zout. Serveer met wat crackers en lekkere tomaatjes.

Tip

Maak wat extra hummus en gebruik voor een midnight meal een volgende dag als salade gemengd met rode ui, komkommer, tomaat en zwarte olijven (en bruin pitabrood erbij!).



Rogge sandwich met kaas en appel

Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- 1-2 sneetjes roggebrood
- 1 eetlepel appelstroop
- 1 plak oude kaas
- ½ appel

Zo maak je het klaar:

Besmeer het roggebrood dun met appelstroop. Beleg 1 roggeboterham met de kaas. Snijd de appel in dunne plakjes en beleg de kaas hiermee. Dek het broodje af met het tweede sneetje en snijd diagonaal doormidden.

Notenbrood sandwich met amandelboter en aardbeien

Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- 2 sneetjes notenbrood
- amandelboter
- 5 aardbeien

Zo maak je het klaar:

Besmeer het notenbrood aan 1 kant licht met amandelboter. Verdeel de in plakjes gesneden aardbeien op 1 sneetje en dek af met de andere. Snijd diagonaal doormidden en serveer.

Tip



Geen aardbeien in het seizoen?
 Varieer met ander fruit! Perziken,
 abrikozen, peer....

Donker pittenbrood met avocado

Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- ½ (rijpe) avocado
- ½ citroen
- 2 eetlepels gehakte verse kruiden (munt, peterselie, basilicum, koriander...)
- (Zee)zout en zwarte peper
- 1-2 sneden donker pittenbrood

Zo maak je het klaar:

Prak de avocado fijn en meng met citroensap, gehakte kruiden en flink wat zwarte peper. Breng eventueel op smaak met wat zeezout. Besmeer de boterhammen met de spread en maak een sandwich.

Tip



Gebruik de andere helft van de avocado voor bij een warme Mexicaanse maaltijd, bijvoorbeeld de Mexicaanse bonenschotel.

Eiersalade met ham, tomaat en tuinkers

Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- 1 ei, hard gekookt
- 1 kleine tomaat
- 1 plakje ham, in stukjes gesneden
- 1 eetlepel tuinkers, fijngesneden
- 1 theelepel olijfolie
- (Zee)zout en zwarte peper

Zo maak je het klaar:

Snijd het ei en de tomaat in blokjes. Mix met de overige ingrediënten en breng op smaak met zout en peper. Lekker met een getoaste donkere boterham.



Midnight Meal

CIRCA 01.30U

Het eerste deel van je nachtdienst zit er op. Even tijd voor een break. Neem ook echt de tijd om even te eten. Het is nu belangrijk dat je bewust kiest. Immers een verkeerde maaltijd komt je energieniveau niet ten goede. Laat vette gerechten staan, maar kies voor lichte eiwitrijke gerechten met langzaam opneembare koolhydraten zoals volkoren producten. En heb je zin in iets warm? Een lekkere kop soep met een paar volkoren boterhammen is altijd een goede keuze voor de nacht.

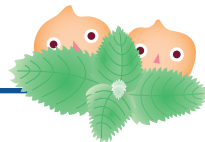
Tip



Deze salade is ook heerlijk met wat stukjes sinaasappel en zwarte olijven.

Kikkererwtensalade met lekker veel verse munt

Voor 1 persoon



Dit heb je nodig:

- ½ kleine rode ui
- 1 klein handje trostomaatjes
- 200 gram gare kikkererwten (uit pot)
- scheutje citroensap
- 1 eetlepel lekkere Olijfolie
- (Zee)zout en zwarte peper
- Handvol verse munt en basilicum
- 50 gram feta

Zo maak je het klaar:

Snij de ui in dunne ringen en de tomaat in stukjes. Meng de ui en tomaat met de kikkererwten in een ruime kom, voeg citroensap en olijfolie toe en hussel alles goed door elkaar. Voeg naar smaak zout en peper toe. Meng voor het serveren de munt, basilicum en feta erdoor.

Pompoensoep met feta

Soep voor 4 porties

Dit heb je nodig:

- 1 flinke pompoen, in blokjes
- 2 eetlepels olijfolie
- (Zee)zout en zwarte peper
- 1 ui
- 2 cm verse gember
- 1 teentje knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 750 ml kippenbouillon
- 100 gram feta
- Verse koriander



Tip

Vegetarisch? Vervang de kippenbouillon door een pittige groentebouillon.

Zo maak je het klaar:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng in een ovenschaal de pompoen met de olie en eventueel wat zeezout en zwarte peper en zet in de oven. Bak de pompoen in ca. 30 minuten zacht. Schep regelmatig om.

Snijdt intussen de ui in stukjes en hak de gember en knoflook fijn. Verwarm de olijfolie in een ruime stoofpan en voeg de ui, gember en knoflook toe. Laat in ca. 10 minuten op zacht vuur rustig aan zacht worden.

Voeg de pompoen en tomatenpuree toe en bak nog even kort mee. Voeg de bouillon toe. Pureer de soep met een staafmixer (of blender). Verwarm de soep nog even goed door en breng op smaak met zwarte peper.

Serveer de soep in kommen met wat verkruimelde feta en flink wat verse koriander. Lekker met een grove bruine boterham.

Kruidensalade met zaden, pitten en feta

Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel appelazijn
- 1 theelepel honing
- ½ theelepel mosterd
- Zeezout en zwarte peper
- ½ winterpeen of kleine wortel
- 50 gram sla
- Flinker handvol gemengde verse kruiden (munt, peterselie, basilicum, koriander...)
- 1 flinke eetlepel zaden en pitten (bijv. pompoen- en zonnebloempitten), geroosterd
- 50 gram feta (of andere zachte witte kaas)
- 1 volkoren pitabroodje of sneetje roggebrood



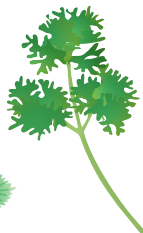
pompoenpit



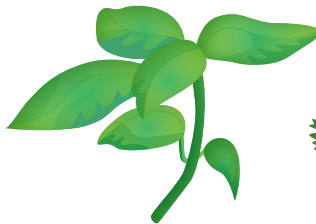
zonnebloempit



munt



peterselie



basilicum



koriander

Zo maak je het klaar:

Maak een dressing van olijfolie, azijn, honing en mosterd en breng eventueel op smaak met zeezout en peper.

Rasp de winterpeen of wortel. Meng in een grote kom de sla, kruiden en wortel door elkaar en meng goed met de dressing. Serveer de salade met de pitten en feta en een volkoren pitabroodje of een sneetje roggebrood.

Tip



Geen trek in kaas? Vervang de kaas door 75 gram gerookte makreel, vervang de azijn in de dressing door citroensap en voeg wat extra tomaatjes toe.

Panzanella, Italiaanse desembrood salade met makreel

Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- 2 sneden bruin desembrood
- 2 eetlepels olijfolie
- 125 gram (verschillende soorten) tomaten
- 1 theelepel rode wijn azijn
- Zeezout en zwarte peper
- 75 gram gerookte makreelfilet, in stukjes
- 1 eetlepel kappertjes
- Flinker handvol basilicum

Tip



Geen trek in vis?

Vervang de makreel door geitenkaas.

Zo maak je het klaar:

Snijd het brood in dobbelstenen en bak het in een eetlepel olijfolie bruin en knapperig.

Snijd de tomaten in stukken. Meng de tomaten met een eetlepel olijfolie en azijn en breng eventueel op smaak met wat zout en peper. Meng de tomaten met de makreel en kappertjes en schep de croutons en basilicum erdoor.

Paddenstoelen omelet met reepjes ham

Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- 4 grote paddenstoelen of champignons
- 1 el boter
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 eetlepel verse peterselie, gehakt
- Zeezout en zwarte peper
- 2 sneden volkoren brood, geroosterd

Zo maak je het klaar:

Snijd de paddenstoelen in plakjes. Verhit de boter in een kleine koekenpan en bak ze totdat het vocht verdwenen is. Voeg de tijm, eieren en peterselie toe en bak het geheel op laag vuur tot het ei gestold is. Breng op smaak met zout en peper. Serveer direct of laat afkoelen en eet het later. Lekker met een snee (geroosterd) volkoren brood.

Paprika – tomatensoep

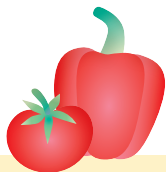
Soep voor 4 porties

Dit heb je nodig:

- 2 rode paprika's
- 4 rijpe tomaten
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 teentje knoflook
- Provençaalse kruiden
- Olijfolie
- Groentebouillonpoeder of -blokjes
- Tabasco
- 6 zwarte olijven zonder pit, in plakjes
- Parmezaanse kaas

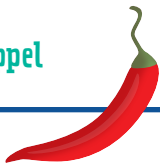
Zo maak je het klaar:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de paprika's in grove stukken en de tomaten in partjes. Doe de groenten in een platte oven-schaal. Sprenkel er wat olijfolie over en zet het geheel circa 30 minuten in de oven. Doe vervolgens de groenten (inclusief vocht) in de blender en pureer het tot een gladde massa. Verwarm een klein scheutje olijfolie in een ruime pan en fruit een gesnipperd sjalotje en fijngesneden teentje knoflook aan. Giet de paprikamengsel erbij, voeg wat Provençaalse kruiden en de olijven toe en breng op smaak met kruidenbouillon poeder. Serveer de soep met Parmezaanse kaas en een dikke volkoren boterham.



Linzensoep met zoete aardappel

Soep voor 4 porties



Dit heb je nodig:

- 100 g gedroogde groene linzen
- 1 eetlepel komijnzaad
- 1 eetlepel zoete aardappel
- 1 rood pepertje
- 1 klein ui
- 2 teentjes knoflook
- 8-10 kerrieblaadjes (diepvries of vers, toko) of 1 eetlepel kerriepoeder
- ½ eetlepel kurkuma (geelwortelpoeder)
- 2 eetlepels kokosnootolie
- ½ liter groentenbouillon
- 1 blikje tomatenblokjes
- 100 g gedroogde rode linzen
- 4 eetlepels naturel yoghurt
- 1 bosje verse koriander
- 1 rode ui

Tip



Heb je wat soep over? Vries in voor een snelle maaltijd voor als je een keer geen tijd hebt.

Zo maak je het klaar:

Laat de linzen 1 nachtje (ca. 8 uur) in ruim koud water weken. Rooster het komijnzaad in een droge koekenpan tot het gaat geuren en maak ze in een vijzel fijn. Zet de rode linzen onder water. Schil en snijd de zoete aardappel in niet te kleine stukjes. Halveer het pepertje overlangs, spoel de zaden eruit en snijd het vruchtvlees fijn. Snipper de ui en knoflook fijn. Fruit de ui met de zoete aardappel enkele minuten in de olie.

Voeg knoflook, kerrieblaadjes, komijnzaad, koriander en kurkuma toe en fruit even mee. Voeg groentebouillon en tomatenblokjes toe en breng aan de kook. Spoel de groene linzen af op een zeef. Voeg ze toe en laat ca. 15 minuten sudderen. Spoel de rode linzen af, voeg ze toe, breng weer tegen de kook aan en laat nog ca. 5 minuten sudderen. De linzen moeten zacht zijn maar niet doorgekookt. Serveer met yoghurt, grof geplukte koriander en fijngesnipperde rode ui. Lekker met stevige bruine boterhammen.

Early Morning Snack

CIRCA 05.00U

Je voelt je dip opkomen, tijd om wat te eten! Je hebt nu snelle energie nodig dan kun je er nog een paar uur tegen. Neem even de tijd en kies bewust, dan heb je grip op je dip.

Lekkere ideeën:

- een mueslibol met appelstroop
- een lekkere fruitsalade van verschillende soorten fruit
- een schaalte yoghurt met banaan in plakjes
- een krentenbol met een plakje 30+ kaas
- een bruin broodje met smeerkaas en een glas vruchtensap

Tosti met appelstroop, appel en kaneel

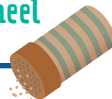
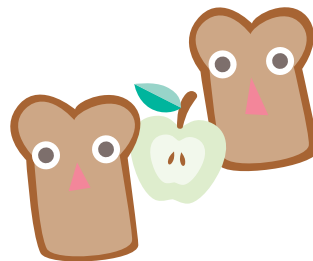
Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- 2 sneetjes bruin brood
- 1 flinke eetlepel appelstroop
- ½ appel
- 1 snufje kaneel

Zo maak je het klaar

Besmeer het brood met de appelstroop. Snijd de appel in dunne plakjes, beleg 1 snee brood ermee en bestrooi met kaneel. Dek af met de tweede snee en bak in een tosti apparaat tot een knapperige tosti.



Fruitsalade met yoghurt, amandelen en rozijnen

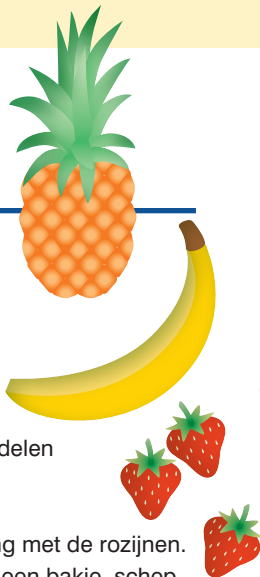
Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- ½ mango
- ¼ ananas
- ½ banaan
- 1 eetlepel rozijnen
- 150 ml magere yoghurt
- 1 eetlepel geschaafde amandelen

Zo maak je het klaar:

Snijd het fruit in stukjes en meng met de rozijnen. Doe het fruit met de rozijnen in een bakje, schep de yoghurt erover en bestrooi met de amandelen.



Fruitige tomatensmoothie

Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

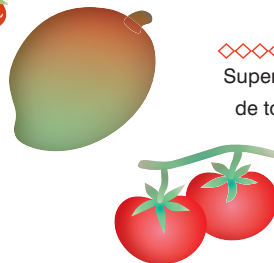
- 3 rijpe tomaten
- 100 gram aardbeien
- ½ mango

Zo maak je het klaar:

Snijd de tomaat in stukjes. Maak het fruit schoon en snijd het in stukjes. Doe alles in de blender en pureer tot een lekkere smoothie.

Tip

Super snelle smoothie? Vervang de tomaten door tomatensap.



Bananenkokos shake met cacaoeder

Voor 1 shake

Dit heb je nodig:

- 1 banaan
- 75 ml kokosmelk
- 100 ml halfvolle melk
- 3 eetlepels kokosrasp
- 1 eetlepel cacaoeder

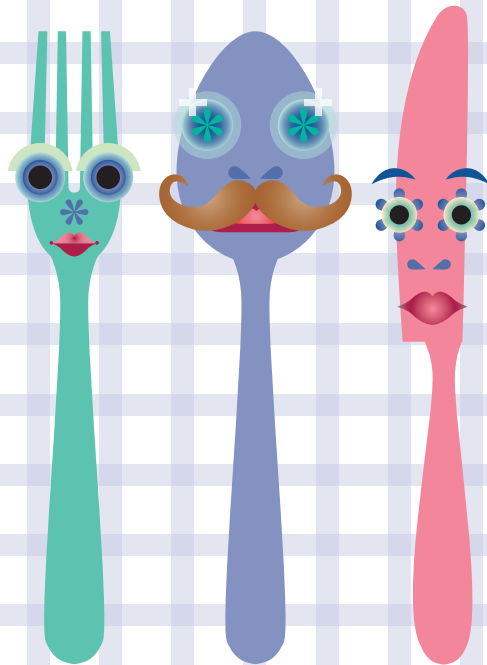
Zo maak je het klaar

Mix alle ingrediënten in een blender (of met een staafmixer) tot een gladde shake.

Tip



Maak de shake de avond van tevoren klaar en zet het in de koelkast voor een ijskoud en lekker resultaat.



Ontbijt

CIRCA 07.30U

Je bent klaar met je dienst, tijd om te gaan slapen! Het is slim om nog even een klein hapje te eten voordat je in bed stap. Geen heftige maaltijd maar gewoon een klein ontbijt, dit houdt je bloedsuiker op peil en zorgt ervoor dat je lekker door kunt slapen.

Heb je even geen inspiratie voor een licht ontbijtje? Hieronder vind je snelle en lichte suggesties.

- een boterham met een plakje 30+ kaas en een likje appelstroop en een kiwi
- een schaalteje yoghurt of kwark met wat vers fruit erdoor
- een geroosterde boterham met honing en een beker melk
- een schaalteje magere yoghurt en 2-3 eetlepels muesli
- 2 volkenbeschuitjes, 1 met jam en 1 met smeerkaas en een stukje fruit
- een boterham met pindakaas en plakjes banaan

Fruity shake

Voor 1 shake

Dit heb je nodig:

- 100 gram gemengde rode vruchten (aardbeien, frambozen, blauwe bessen, evt. uit de diepvries)
- 2 eetlepels haveremout of brinta
- 50 ml sinaasappelsap
- 150 ml magere yoghurt

Zo maak je het klaar:

Mix alle ingrediënten in een blender door elkaar (of gebruik een staafmixer) en serveer in een groot glas.



Zoete pap met appel, rozijnen en havermout

Voor 1 persoon



Dit heb je nodig:

- 200 ml halfvolle melk
- 3 eetlepels havermout
- ½ appel in stukjes
- 1 eetlepel rozijnen

Zo maak je het klaar:

Breng de melk aan de kook en voeg de havermout toe. Laat het zachtjes ca. 6 minuten doorkoken totdat er een mooie pap ontstaat. Voeg de laatste minuut de stukjes appel en rozijnen toe en serveer.

Tip



Havermout duurt te lang?
Neem Brinta in plaats van havermout, dat gaat sneller.

Pap van quinoa, abrikozen en kaneel

Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- 35 gram quinoa of couscous
- 2 gedroogde abrikozen, geweld en in stukjes
- 100 ml halfvolle melk
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel geschaafde amandelen

Zo maak je het klaar:

Kook de quinoa gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Voeg de quinoa samen met de abrikozen, melk en kaneel in een koekenpan en verwarm het geheel goed door. Doe de pap in een kom en bestrooi met amandelen.

Tip



Neem je ontbijt mee naar het werk? Voeg dan de gaar gekookte quinoa samen met de amandelen, melk en kaneel in een doosje en warm het geheel op je werk op.

Muesli met yoghurt en blauwe bessen

Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- 3 eetlepels muesli
- 1 sinaasappel
- 200 ml magere yoghurt
- 2 eetlepels blauwe bessen

Zo maak je het klaar

Doe de muesli in een ruime kom en meng met het sap van 1 sinaasappel. Laat 10 minuutjes staan en voeg dan de yoghurt toe. Serveer met blauwe bessen on top.



Tip

Meng alle ingrediënten (behalve de blauwe bessen) de avond ervoor al door elkaar en doe in een bakje.

Dan hoef je het maar te pakken 's morgens!

Zoet-hartig beschuitje

Voor 1 persoon

Dit heb je nodig:

- 2 volkoren beschuiten
- halvarine
- 2 eetlepels vijgenjam
- 2 plakjes (gerookte) kipfilet

Zo maak je het klaar

Besmeer 2 volkorenbeschuiten met halvarine. Beleg ze met de vijgenjam en plakjes gerookte kip.



Tip

Heb je nog een mango in huis? Snijd er nog wat plakjes mango op, lekker fris!

Colofon

Dit boekje is een uitgave van de Stichting Arbeidsmarkt Ziekenhuizen (StAZ). De StAZ is een samenwerkingsverband van sociale partners in de branche Ziekenhuizen. In de StAZ participeren de werkgeversorganisatie NVZ vereniging van ziekenhuizen en de werknemersorganisaties ABVAKABO FNV, CNV Publieke Zaak, FBZ en NU '91.

Teksten: Alexander van Eekelen, CIRCADIAN Netherlands

Recepten: Elly Kaldenberg, SanAvis

Illustraties en vormgeving: Iris van der Eijken, IRIS ONTWERPT

Druk: Libertas

Voor meer informatie

Stichting Arbeidsmarkt Ziekenhuizen (StAZ)

Postbus 556

2501 CN Den Haag

T 070- 376 59 20

F 070- 345 75 28

E staz@caop.nl

I www.staz.nl

Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. De StAZ is niet aansprakelijk voor eventuele drukfouten, noch voor het gebruik van de inhoud van de teksten en daaruit voortvloeiende feiten, omstandigheden en gevolgen.



Nederlandse Vereniging van Ziekenhuizen

