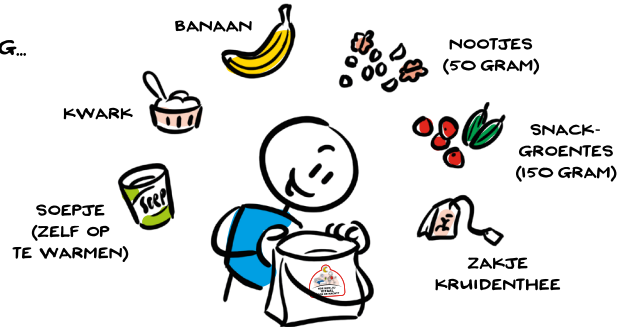


## VOEDING

OP DE  
AFDELING...



**MEER EIWITTEN, MINDER KOOLHYDRATEN!**



**23.00 uur  
Late Night Snack**

Tijd om aan het werk te gaan.  
Even je energieniveau aanvullen met wat nootjes en snackgroentes.



**01.30 uur  
Midnight Meal**

Het eerste deel van je nachtdienst zit er op.  
Even tijd voor een break.  
Kies voor licht eiwitrijk eten. Dit is een goed moment voor de soep en de kwark.



**05.00 uur  
Early Morning Snack**

Je voelt misschien een dip opkomen, tijd om wat te eten!  
Tip is om vier uur voor het slapen (na je nachtdienst) geen koffie meer te drinken. Neem een kop kruidenthee!



**HOE KOM JIJ  
VITAAAL  
DOOR DE NACHT?**

## POWERNAP

**MAX. 20 MINUTEN**

HALVERWEGE DE NACHT  
EEN ENERGIE-DIP...



- Minder vermoeidheid
- Minder fouten maken
- Verbeterde alertheid
- Verbeterde stemming

## ROOSTEREN

**TIPS VOOR GEZOND ROOSTEREN**

- Werk zo min mogelijk nachtdiensten achter elkaar. Bij voorkeur 2 tot 3 nachten achter elkaar zodat je bioritme zo min mogelijk wordt verstoord.
- Na nachtdiensten is het wenselijk ten minste twee vrije dagen te hebben om de vermoeidheid kwijt te kunnen raken.
- Tussen iedere dienst moet er minimaal 11 uur rust zitten.
- Voorwaarts roosteren: van dag naar avond naar nacht.

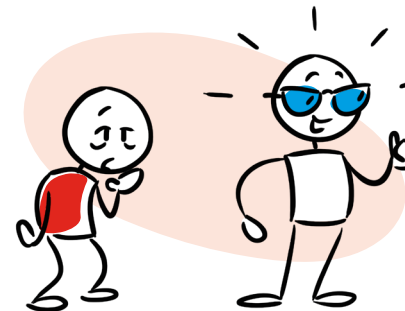
- Starten vanaf 7 uur in de ochtend is beter dan nog eerder beginnen, de kwaliteit van de slaap wordt dan minder verstoord dan wanneer je heel vroeg moet opstaan.
- Maak liever geen diensten die langer dan 8 uur duren.
- Houd zoveel mogelijk rekening met individuele behoeften, regelmatig en herkenbaarheid in het rooster en probeer gebroken diensten te vermijden.



**OPTIMAAL IS VOORWAARTS ROOSTEREN,  
EVENTUEEL IN COMBINATIE MET ZELFROOSTEREN**

## BRILLEN

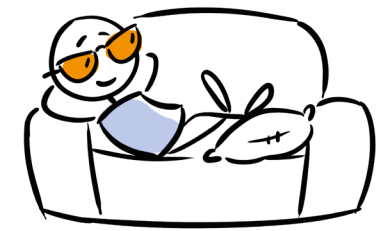
TIJDENS HET WERK  
EEN INKAK-MOMENT...



De **blauwe bril** geeft je  
brein een signaal dat het dag is.  
Geeft een energieboost.



THUIS NA HET WERK...



De **oranje bril** geeft je  
brein een signaal dat het donker is.  
Stimuleert rust.