

# Ploegendienst: gezondheid en veiligheid

---

## In het kort

Slapen overdag, werken 's nachts. Onze biologische klok kan daardoor behoorlijk van slag raken, wat weer kan leiden tot klachten en gezondheidsrisico's. Ben jij een arts of arboprofessional en wil je leren hoe je vroegtijdig problemen signaleert? Zodat je gedragsveranderingen of aanpassingen aan de werksituatie beter kunt aansturen? Doe dan deze module.

## Wat je leert

### Slaapritmeproblemen door ploegendienst en mogelijke oplossingen

Je kunt deze module volgen als bij- of nascholing. Tevens is hij incompany uit te voeren.

Arbeid op ongewone tijden doorbreekt het slaap-waakritme. Het lichaam moet zich aanpassen aan de nieuwe omstandigheden. Dat levert bij werk in ploegendienst vaak problemen en ongelukken op. Zodra mensen aan het nieuwe slaap-waakritme gewend zijn, is de nachtdienst weer afgelopen. Dan moet het slaap-waakritme opnieuw worden aangepast. Hierdoor kunnen chronische slaapproblemen ontstaan. Vaak leiden die tot gezondheidsrisico's en -klachten. In deze module leer je meer over deze problematiek en vooral over een oplossingsgerichte aanpak.

In één dag leer je hoe je mensen en bedrijven vakkundig begeleidt bij het werken in ploegendienst. We starten met een (theoretische) beschrijving van natuurlijke en sociale ritmen bij mensen. Vervolgens komt de versturende interferentie van ploegendienstarbeid aan bod. Je leert welke gevolgen dat heeft voor gezondheid, werk en veiligheid.

Daarna gaan we dieper in op gewenste gedragsaanpassingen in de thuissituatie en mogelijke aanpassingen in de werkomgeving. Hierbij besteden we uitgebreid aandacht aan het zogeheten Fatigue Risk Management Systems model. Ook bespreken we hoe een organisatie veiligheids- en gezondheidsrisico's kan minimaliseren. Voorbeelden uit binnen- en buitenland passeren de revue.

We wisselen korte, heldere diapresentaties af met plenaire discussies. Casuïstiek wordt behandeld in kleinere groepen. Daarin komen de verschillende elementen van gezondheids- en veiligheidsaspecten aan de orde. Ter voorbereiding ontvang je een uitgebreide

studiehandleiding.

## Na afloop van deze eendaagse module:

heb je inzicht in het belang van slaap-waakritme.

heb je kennis van de impact van werken in ploegendienst op gezondheid en veiligheid.

kun je problemen vroegtijdig onderkennen en heb je meer grip op de problematiek.

kun je gewenste gedragsverandering of nodige aanpassingen in de werksituatie beter aansturen.

heb je kennis van recente ontwikkelingen en nieuwe inzichten op het gebied van vermoeidheids- en gezondheidsmanagement.

## Docenten

Het onderwijs wordt verzorgd door Sander van Eekelen, psycholoog en consultant Circadian.

## Voor wie



Professionals die mensen in ploegendiensten begeleiden, zoals bedrijfsartsen, veiligheidsdeskundigen, arbeidshygiënisten en andere arboprofessionals die werkzaam zijn voor bedrijven met nachtploegendiensten.

## Ervaringen

Score in evaluatie: in 2018 waardeerden deelnemers een eerdere uitvoering van deze module met een 9 en in 2017 met een 8,9.

Uitspraak van een deelnemer aan een eerdere uitvoering van deze module: "Het goede, inhoudelijke verhaal moet volgend jaar blijven!"

## Rooster

29-10-2019	9:30	12:30	Bijeenkomst	 <a href="https://www.google.com/maps/place/Churchillaan+11+10e%20eta+3527%20GV+Utrecht">NSPOH Meernbrug</a> <a href="https://www.google.com/maps/place/Churchillaan+11+10e%20eta+3527%20GV+Utrecht">.https://www.google.com/maps/place/Churchillaan+11+10e%20eta+3527%20GV+Utrecht</a>
29-10-2019	13:00	16:30	Bijeenkomst	 <a href="https://www.google.com/maps/place/Churchillaan+11+10e%20eta+3527%20GV+Utrecht">NSPOH Meernbrug</a> <a href="https://www.google.com/maps/place/Churchillaan+11+10e%20eta+3527%20GV+Utrecht">.https://www.google.com/maps/place/Churchillaan+11+10e%20eta+3527%20GV+Utrecht</a>

## Incompany

Het kan zijn dat je een volledige afdeling wilt laten bijscholen. Of je wilt heel specifieke vaardigheden aanleren. In die gevallen biedt incompany onderwijs uitkomst. Lees verder over onze [scholing op maat \(https://www.nspoh.nl/incompany/\)](https://www.nspoh.nl/incompany/).

.

**Startdatum**

29 okt 2019

**Duur (module)**

1 dag

**Locatie**Utrecht**Prijs**

€ 395

**CanMeds**

60% Medisch handelen

20% Communicatie

20% Kennis en wetenschap

**Accreditatie**

6 accreditatiepunten

voor:

- ABSG voor de categorie arbeid en gezondheid - bedrijfsgeneeskunde
- ABSG voor de categorie arbeid en gezondheid- verzekeringsgeneeskunde
- Kwaliteitsregister V&V

**Contactpersoon**

Heb je een vraag? Neem dan contact op met



## Denise Zee

Telefoon

030-8100583

E-mail

d.zee@nspoh.nl

Functie

programma assistent

## Andere deelnemers bekeken ook

11 apr 2019

### Strategisch coachen van herstelgedrag

(<https://www.nspoh.nl/strategisch-coachen-van-herstelgedrag-2/>)

Werk en gezondheid

4 dagen    Utrecht    € 1.750

15 apr 2019

### Depressie en werk (<https://www.nspoh.nl/depressie-en-werk-2/>)

Werk en gezondheid

1 dag    Utrecht    € 395

16 apr 2019

## Minisymposium Transportgeneeskunde (<https://www.nspoh.nl/minisymposium-transportgeneeskunde-2/>)

Werk en gezondheid

1 dag    Driebergen    € 245

16 apr 2019

## Engels voor de bedrijfsarts (<https://www.nspoh.nl/engels-voor-de-bedrijfsarts-3/>)

Professionele vaardigheden

e-learning en 2 middagen    Utrecht    € 675

## NSPOH

Bezoekadres    Churchillaan 11, 10e etage  
3527 GV UTRECHT

Open in    (<https://www.google.nl/maps/place/Churchillaan+11+10e+eta+Google+Maps+ge+3527+GV+UTRECHT>).

Postadres    Postbus 20022  
3502 LA Utrecht

Telefoon    030 810 05 00  
ma t/m vr 8.30-17.00 uur

E-mail    [info@nspoh.nl](mailto:info@nspoh.nl) (<mailto:info@nspoh.nl>).

## NSPOH nieuwsbrief

Schrijf je nu in! (/nieuwsbrief)

(http

s://nl.

linke

din.c

om/c

omp

any/

nspo

h-

neth

erlan

ds-

scho

(http

ol-

s://w

of-

ww.y

publi

outu

(http

c-&-

be.c

s://t

occu

om/u

witte

patio

ser/n

r.co

nal-

spoh

m/ns

healt

)

poh).

h-).