



WORKSHOP INDIVIDUELE VOORKEUREN IN WERKTIJDEN

Conferentie Gezond Zelfroosteren in Praktijk, 12 november 2018, Doorn
Alwin van Drongelen, Hardy van de Ven en Sarike Verbiest

TNO innovation
for life

Ga naar www.menti.com en gebruik de code **13 02 46**

Waarom heeft u voor deze workshop gekozen?

Mentimeter



Voting is closed

Open voting



Slide is not active

Activate

26

Ga naar www.menti.com en gebruik de code 13 02 46

In hoeverre bent u al bekend met zelfroosteren?

Mentimeter

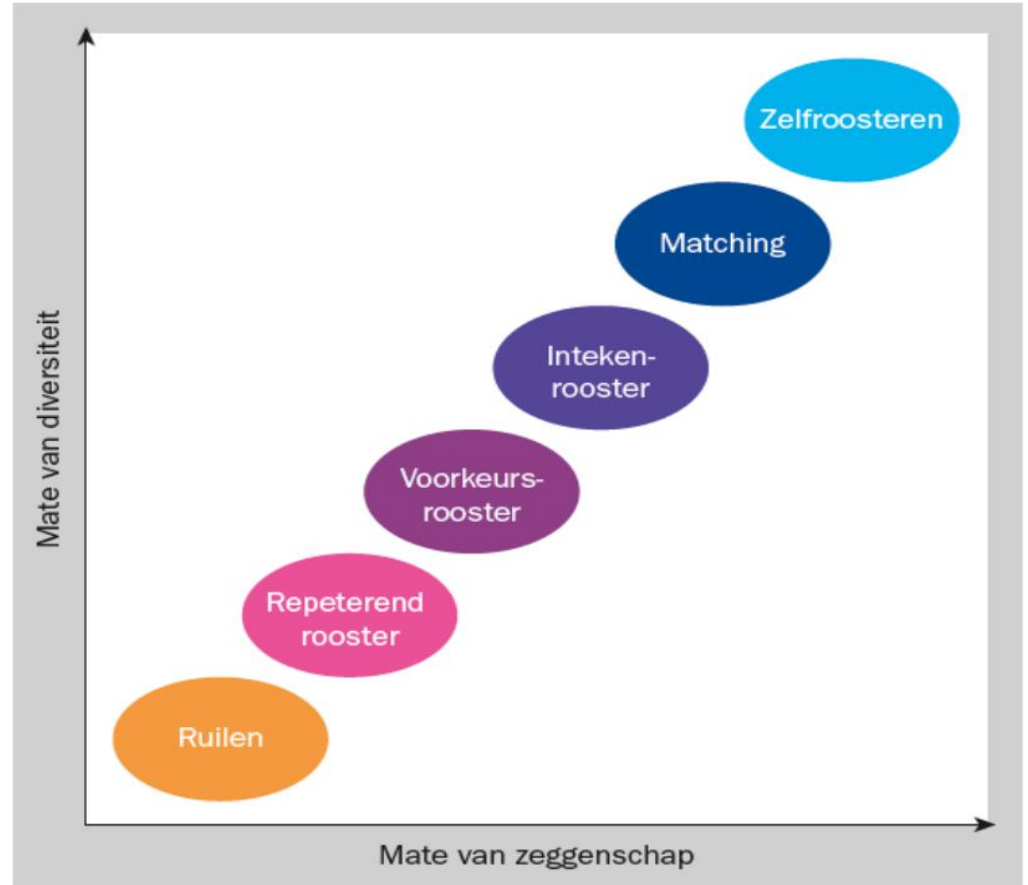


Slide is not active **Activate**

30

WAT IS ZELFROOSTEREN EIGENLIJK?

- › Verschillende vormen mogelijk
- › Met ieder een eigen mate van
 - › Diversiteit
 - › Zeggenschap





WAT GAAN WE DOEN?

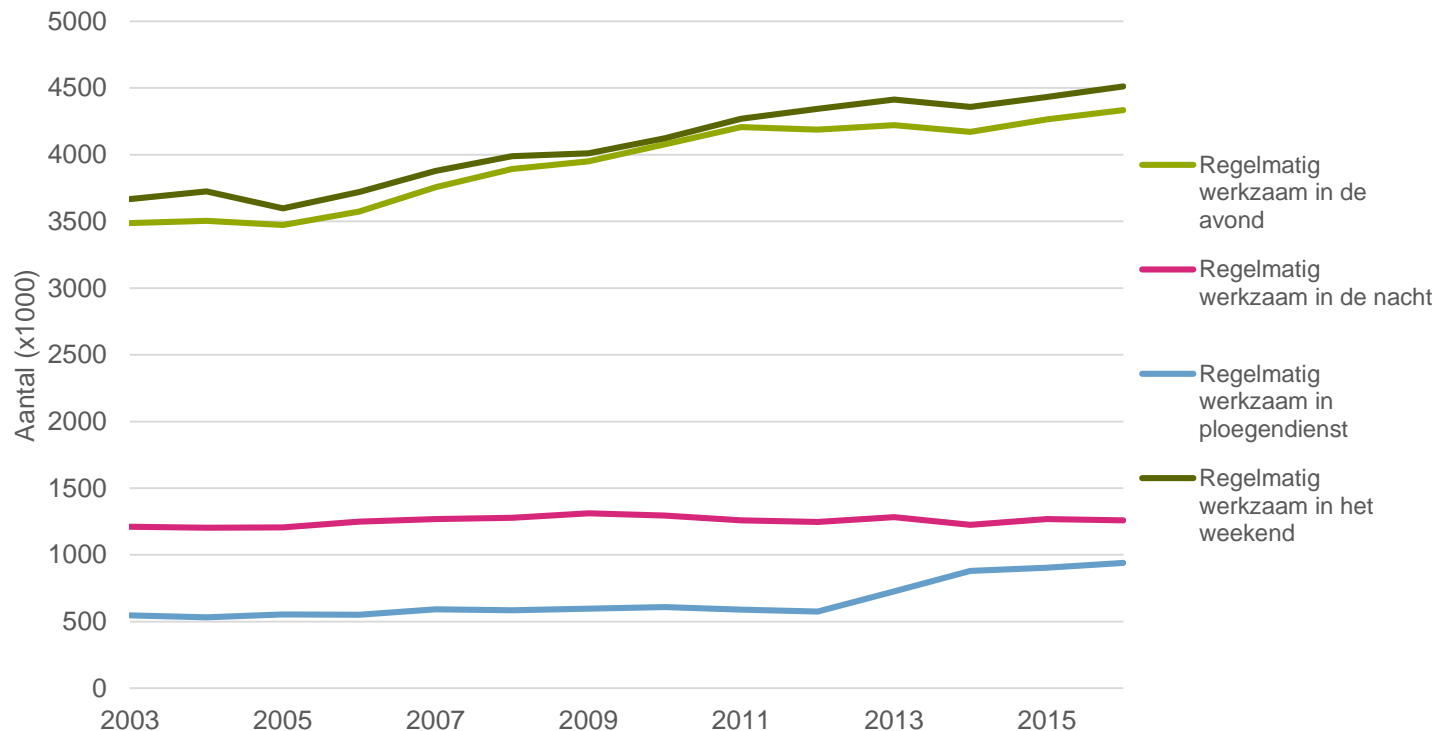
Wat zegt de toegepaste literatuur over:

- ▶ Roosterkenmerken in relatie tot gezondheid en individuele verschillen?
- ▶ Wat mensen zelf belangrijk vinden bij (zelf)roosteren?

Met elkaar in gesprek

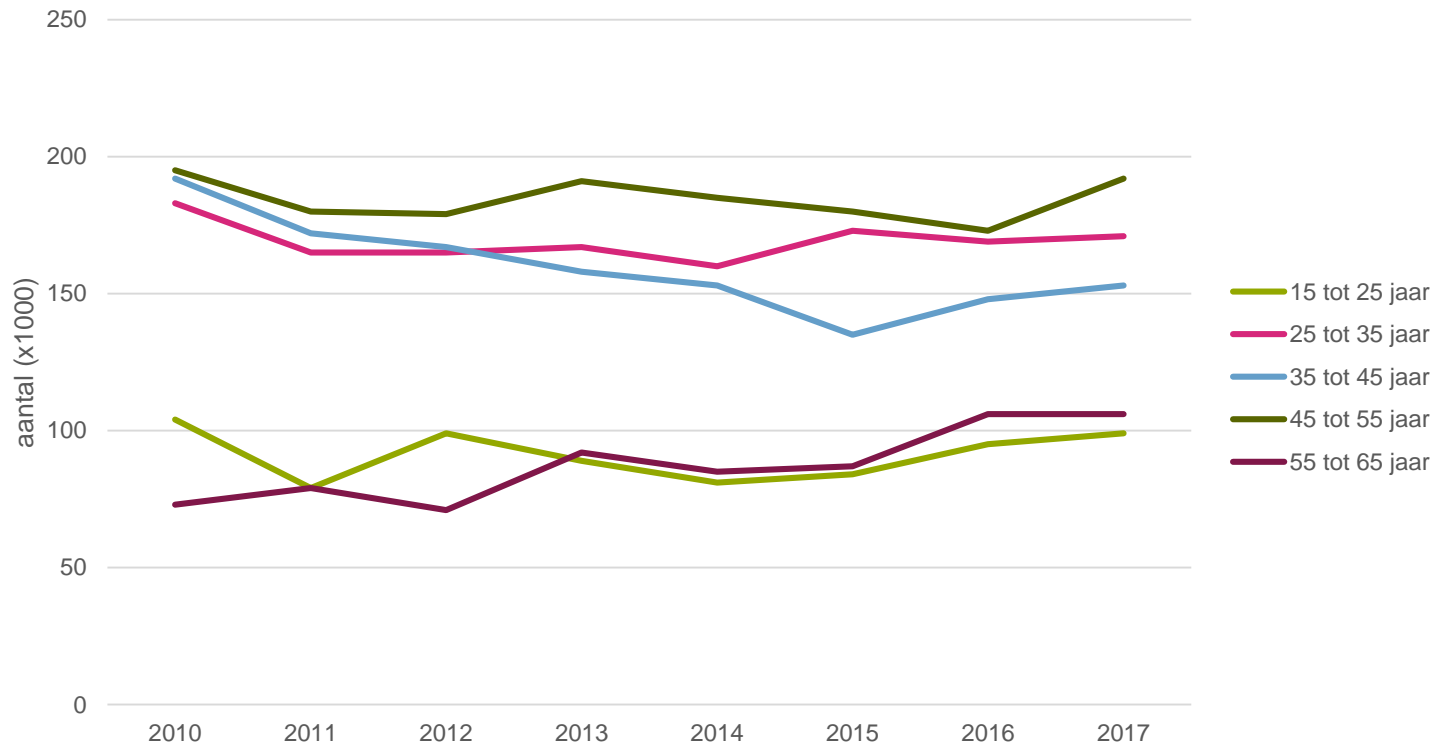
- ▶ Wat zien jullie hiervan terug in de praktijk
- ▶ Hoe kun je hier rekening mee houden?
- ▶ Welke nieuwe toepassingsmogelijkheden zie je?

Type onregelmatig werk



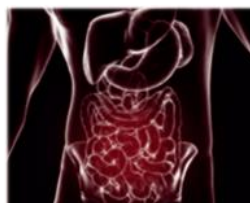
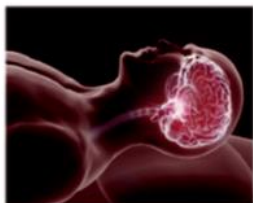
Bron: NEA 2016

Aantal personen dat regelmatig 's nachts werkzaam is



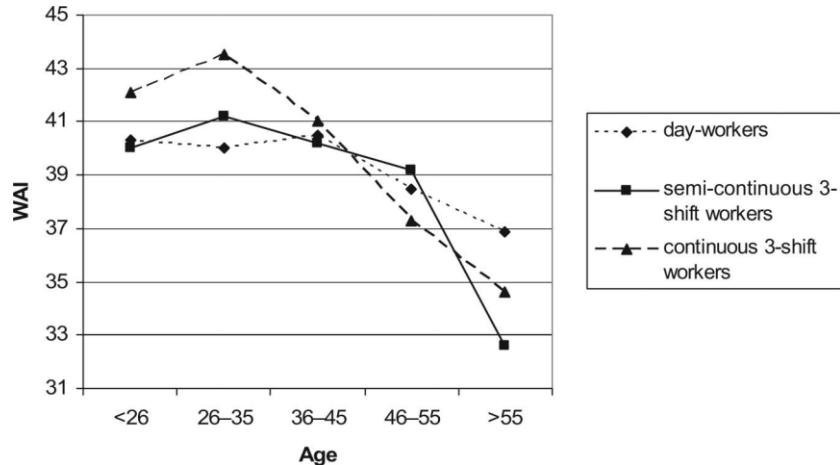
Bron: CBS 2018

GEZONDHEIDSEFFECTEN



NIET IEDEREEN KAN ER EVEN GOED TEGEN

Lager werkvermogen met oudere leeftijd

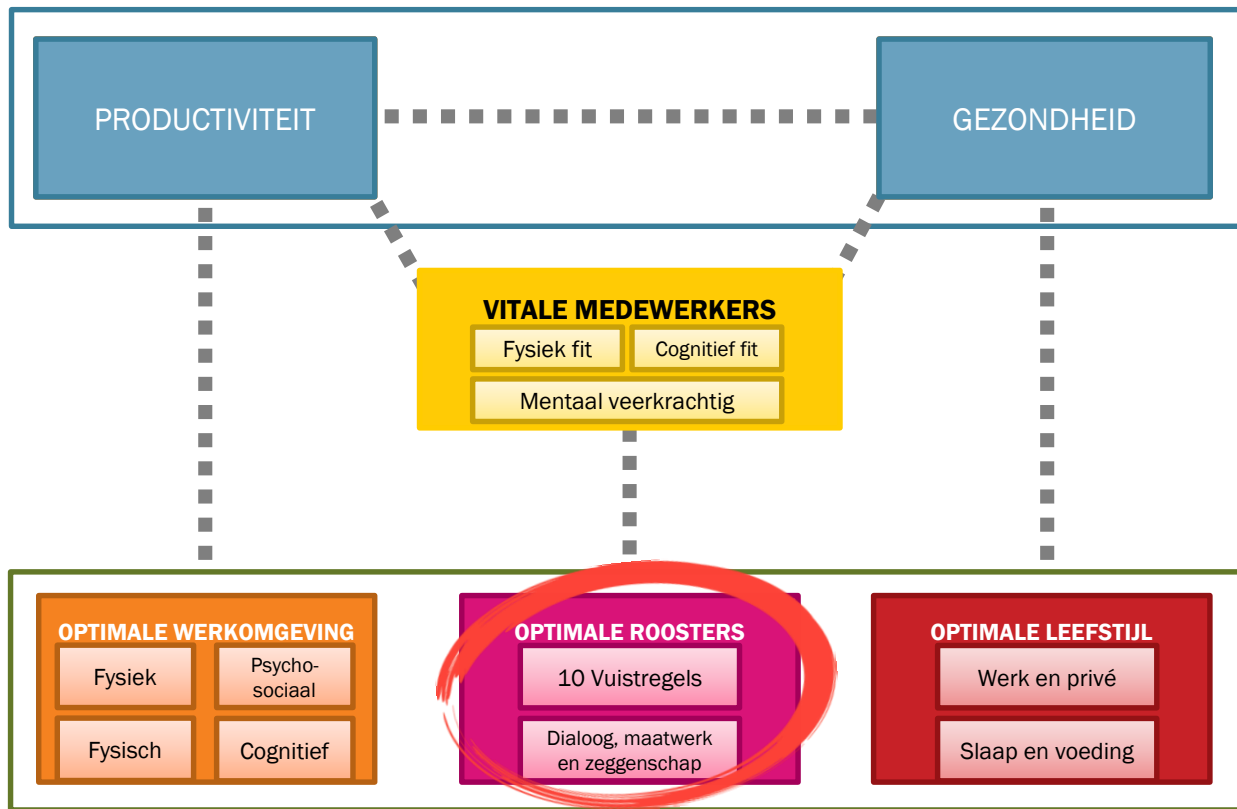


Bron: Costa & Sartori, 2007

Verminderde 'shiftwork tolerantie' bij

- Hogere leeftijd
- Vrouw
- Diverse karaktereigenschappen
 - Languidity
 - Lage hardiness
 - Neurotisme
 - Introvertheid
 - Externe locus of control

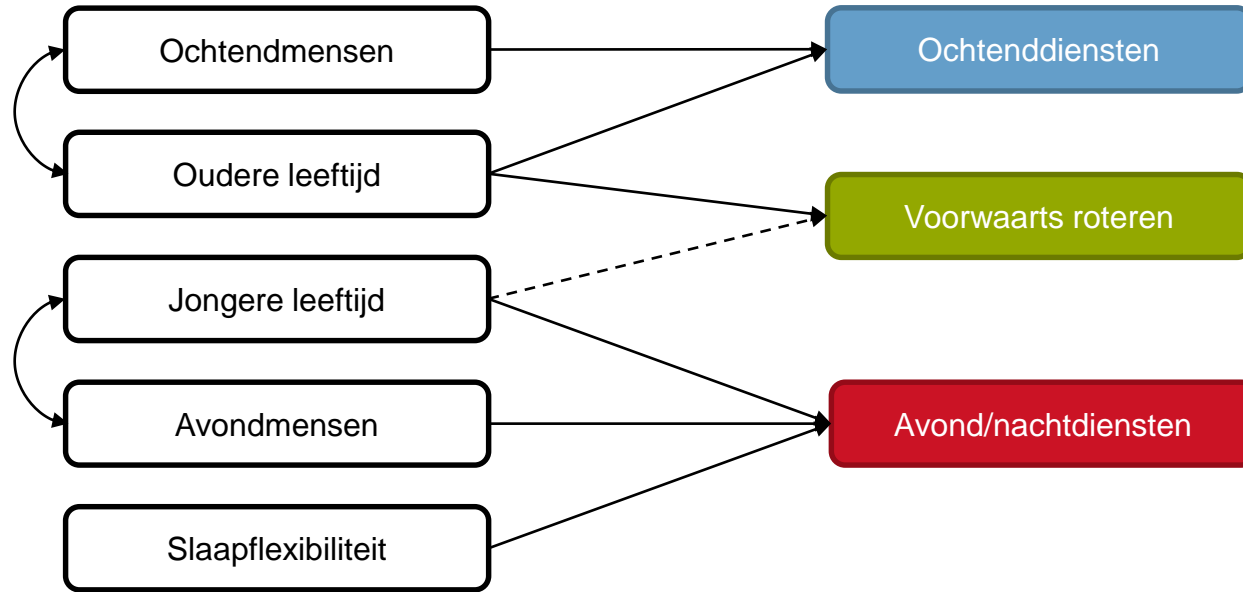
Bron: Saksvik et al., 2011, Storemark et al., 2013



10 VUISTREGELS VOOR GEZONDE ROOSTERS

1. **Aantal nachtdiensten**: optimale aantal nachtdiensten achter elkaar 2- 3
2. **Opkomsttijd**: een starttijd van 7.00 uur of later is wenselijk
3. **Lengte dienstreeks**: optimale reekslengte 3-4 diensten
4. **Rotatierichting**: voorwaarts roterend rooster, van dag, naar avond, naar nacht
5. **Rotatiesnelheid**: 2-3 dezelfde diensten op een rij
6. **Aantal rustdagen na een reeks**: 2 dagen (na 4-5 diensten) of 3 dagen (na 6 diensten)
7. **Duur van de dienst**: maximale arbeidsduur per dienst 9 uur (bij nachtdiensten 8 uur)
8. **Pauzes**: bouw korte pauzes tijdens de dienst in (twee keer 15 min + een maal 30 min)
9. **Avonden en (gebroken) weekenden**: rekening houden met individuele behoeften
10. **Regelmaat**: voorkeur voor herkenbaar patroon

OPTIES AFSTEMMEN ROOSTER OP DE PERSOON



Bron: Blok & De Looze, 2011, Juda et al., 2013, Saksvik et al., 2013, van de Ven et al., 2015

MAAR.. IEDER HEEFT OOK ZIJN EIGEN VOORKEUREN, WENSEN EN BEHOEFTE





- 1
- 2
- 3
- 4

VOLTAIRE

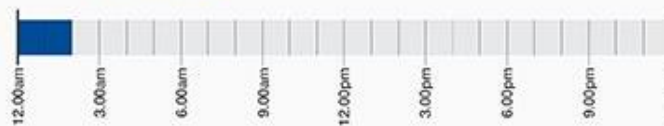
Voltaire would regularly sleep only four hours per night, and - like Balzac - was a great fan of coffee. It's said that he was known to drink up to 40 cups of coffee every day



- 1
- 2

NIKOLA TESLA

Tesla's odd sleeping pattern caused him to have a mental breakdown at the age of 25. He managed to pull himself together and continued well into his old age, working another 38 years



SLEEPING HABITS OF THE RICH & FAMOUS



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

WINSTON CHURCHILL

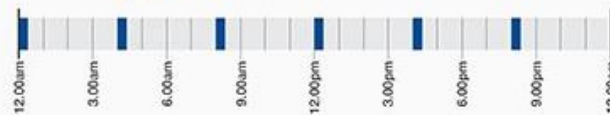
Naps were so important to Churchill that he kept a bed in the House of Parliament and believed napping was the key to his success leading the country through the Battle of Britain



- 1
- 2

LEONARDO DA VINCI

Da Vinci followed an even more extreme polyphasic sleep cycle than Edison, called the Uberman sleep cycle, which consists of taking a 20 minute nap every four hours





https://player.ntr.nl/index.php?id=VPWON_1283217&showTitlebar=true

Vanaf 6min35

The background of the slide features silhouettes of a family consisting of two adults and two children, walking together against a bright, hazy sunset sky. The silhouettes are dark and positioned in the center of the frame, with the family members holding hands.

WAT ZEGT DE LITERATUUR OVER WAT MENSEN BELANGRIJK VINDEN BIJ (ZELF)ROOSTEREN?

- › Mensen veranderen dienstlengte, type diensten en timing bij zelfroosteren, maar **niet** op basis van de vuistregels voor gezonde roosters (Garde e.a., 2012)
- › Prioriteit krijgt: gezinsleven, aangesloten vrije dagen, hobbies, rust tussen diensten, slaap, regelmaat, gezondheid, maar ook bezettingsbehoeften van werkgever (Nabe Nielsen e.a., 2012)
- › Samenwonen van grote invloed op wat mensen belangrijk vinden (Nabe Nielsen e.a., 2012)
- › Grote problemen met 'short notice', korte rusttijd tussen diensten en gebroken diensten → veel effect op sociale leven (Åkerstedt & Kecklund, 2016)
- › Behoefte aan voorspelbaarheid → sommigen liever vast regelmatig rooster dan 'zelfrooster' (Ingre e.a., 2012)

WAT ALS JE VERSCHILLENDE ROOSTERS VOORLEGT?

- ▶ Meest populaire rooster = snelle, voorwaarts roterende rooster met minstens 16u rust tussen de diensten, ondanks minder dagen vrij dan in andere roosters.
- ▶ Maar! Grote individuele verschillen (1/3 vindt snelle rooster helemaal niets)
- ▶ Jonge mensen voorkeur voor snelle rotatie.
- ▶ Slaap- en gezondheidsproblemen hebben **geen** invloed op voorkeur voor type rooster.
- ▶ Mensen houden niet van verandering: hoe meer het nieuwe rooster op het oude leek, hoe positiever ze waren!

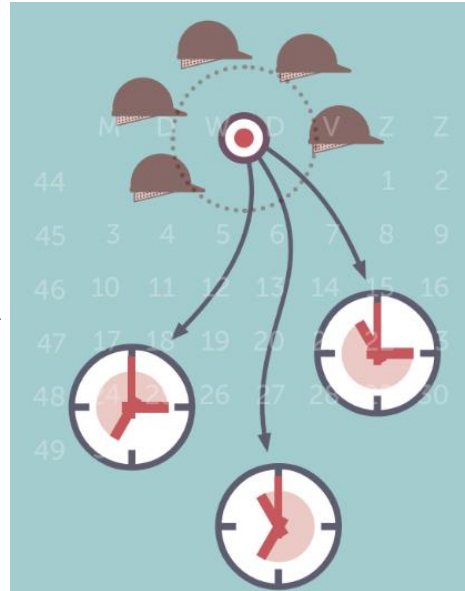
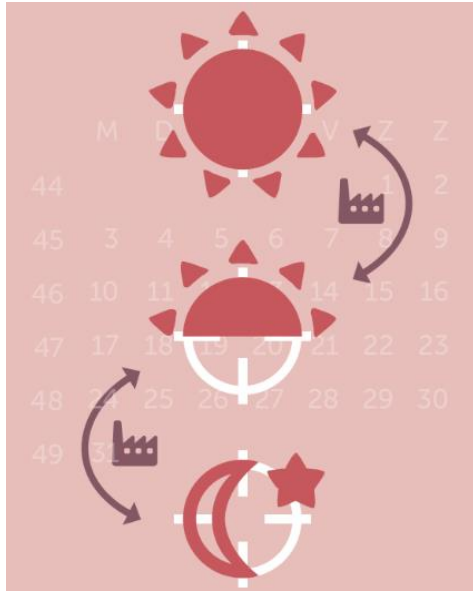
Bron: Kecklund et al., 2008

CONCLUSIE & GEVOLGEN VOOR DE PRAKTIJK

- ▶ Grote individuele verschillen in optimaal gezonde werktijden
- ▶ Voorkeuren/keuzes vaak gemaakt op basis van persoonlijke (thuis)situatie
- ▶ En niet op basis van vuistregels voor gezonde roosters

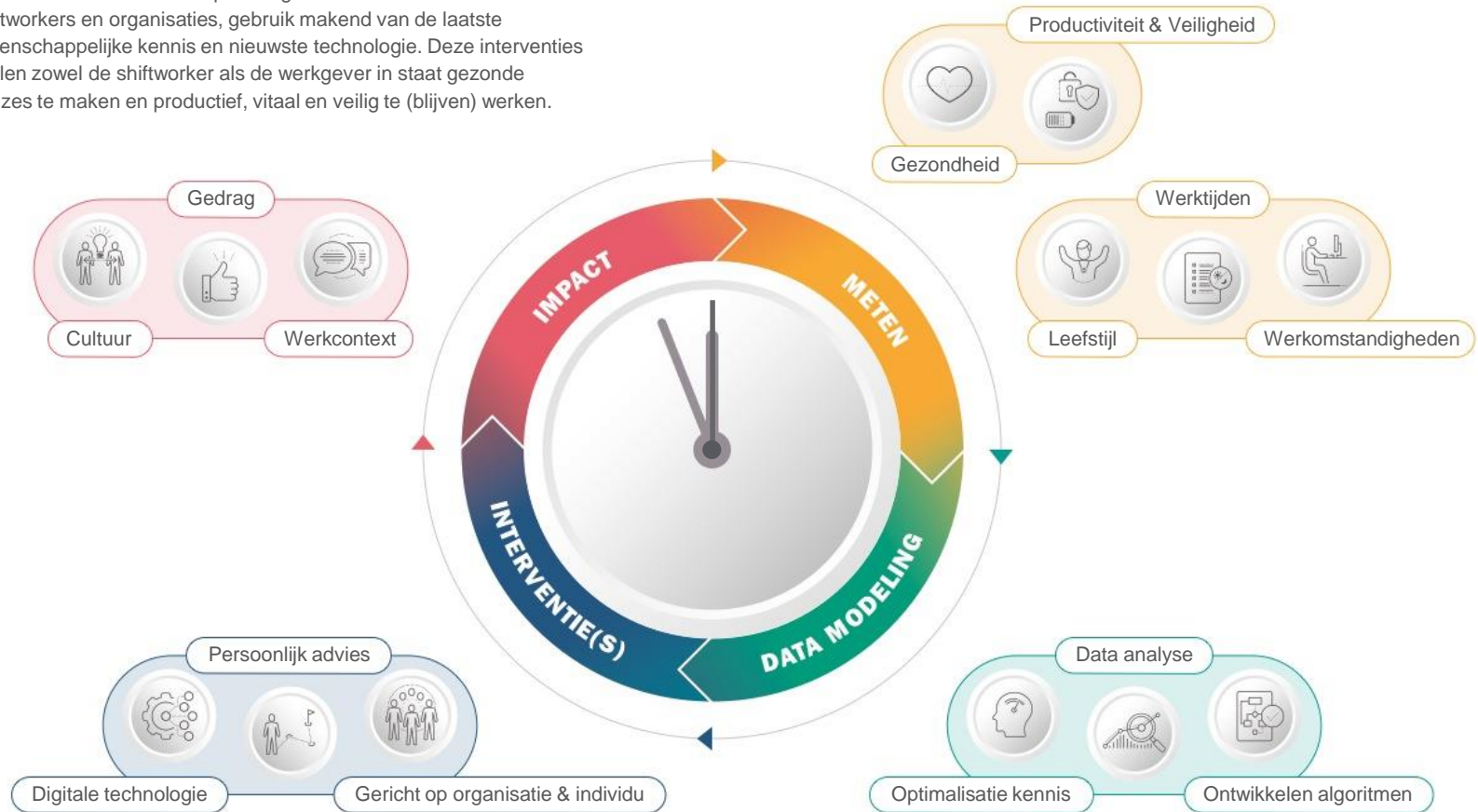
- ▶ Wat spreekt jullie het meeste aan?
- ▶ Wat en hoe nemen jullie dit mee naar jullie eigen situatie?
 - ▶ Waar zou je morgen al mee kunnen beginnen?
 - ▶ Waar kan je het op de agenda zetten?
 - ▶ Hoe kunnen medewerkers gestimuleerd worden om gezondheid meer mee te laten wegen bij het roosteren of zelfroosteren?

TNO ONDERZOEK OPTIMALISATIE WERKTIJDEN DMV MAATWERK



MISSIE

Het consortium ontwikkelt op maat gemaakte interventies voor shiftworkers en organisaties, gebruik makend van de laatste wetenschappelijke kennis en nieuwste technologie. Deze interventies stellen zowel de shiftworker als de werkgever in staat gezonde keuzes te maken en productief, vitaal en veilig te (blijven) werken.



MEER INFORMATIE



- › Sarike Verbiest
- › sarike.verbiest@tno.nl
- › 06 5280 3553



- › Alwin van Drongelen
- › alwin.vandrongelen@tno.nl
- › 06 489 457 17



TNO innovation
for life