

Slaapadvies en slaaptraining voor shiftwerkers

Voor heel wat (oudere) werknemers is ploegenarbeid een beproeving. Velen kampen met slaapproblemen en vermoeidheid.

Verminderde concentratie, een lager rendement, een hogere kans op arbeidsongevallen en ultiem zelfs meer absentisme zijn het gevolg.

Slaapadvies en slaaptraining kunnen werknemers echter opnieuw beter doen slapen en de impact van ploegenarbeid verlichten.

Volgende formules zijn in samenwerking met slaaptherapeuten uitgewerkt op maat van de sector. Het zijn drie kant-en-klare recepten waarmee u uw medewerkers rechtstreeks helpt beter om te gaan met de onregelmatige werktijden bij ploegenarbeid.



Formule 1: Éénmalige sessie 'Slapen en shiftwerk'

Toegankelijke infosessie voor alle werknemers die in shiften werken.

Het programma omvat:

- inzicht in slaap en slaapproblemen
- typische valkuilen om een 'slechte slaper' te worden
- succesfactoren om beter te slapen
- slaaptips bij vroege, late, en nachtdienst

Deze sessie kan georganiseerd worden voor **kleine of grotere groepen (tot 250 WN)** en duurt **twee uur**. De sessie vindt plaats in het eigen bedrijf, of een andere locatie naar keuze. Voorafgaand aan de sessie voorziet de therapeut een telefonisch overleg om specifieke info

"Ik heb al heel wat geprobeerd om van mijn slaapprobleem af te geraken, maar ik heb in de sessie toch enkele concrete nieuwe tips meegekregen die ik zeker ga toepassen: het scherm van mijn wekker draai ik bijvoorbeeld al zeker van mij weg"

Rik, arbeider bij Mondi Poperinge na de éénmalige sessie 'Slapen en shiftwerk'.

over het shiftsysteem en de werkomgeving op te vragen en praktisch af te stemmen. De therapeut kan ook een gedetailleerd programma van de sessie aanleveren, evenals een wervende tekst ter aankondiging van de sessie. Om alle shiftwerkers te bereiken, kan de sessie ook voor elke dienst apart ingericht worden, of plaatsvinden in het kader van een themadag, familiedag Formule 1 kan ook als openingssessie van Formule 2: 'slaaptraining select' gelden of als kennismakingsformule met het oog op het aanbieden van Formule 3 'slaaptraining pro'.

Formule 2: Slaaptraining 'select'

Echte, maar laagdrempelige slaaptraining; gespreid over vier sessies. Alle werknemers in shiftwerk komen in aanmerking voor dit trainingsprogramma.

Het programma gaat in op elk van de vier elementen uit 'de vicieuze cirkel van het slecht slapen'. Het start met de sessie uit formule 1 die vooral stilstaat bij de ervaring van het slecht slapen. Het vult deze sessie vervolgens aan met drie extra trainingen:

- Training 1 over slaapedrag. Met technieken om slaapgewoontes te monitoren (slaapdagboek) en te veranderen (oa. tijdelijke slaapdeprivatie en stimuluscontrole).
- Training 2 over gedachten en attitudes omtrent slaap. Met manieren om het cognitieve aspect van slaapproblemen aan te pakken.
- Training 3 over spanning en ontspanning. Met aandachts- en relaxatieoefeningen.



Dit programma kan georganiseerd worden voor kleine of grotere groepen (tot 250 WN). De **vier sessies** duren elk **twee uur**. De sessies worden best gespreid **over een periode van ongeveer 3 maanden**. Ook medewerkers zonder speciale motivatie of specifieke slaapproblemen zijn gebaat bij deze training.

Formule 3: Slaaptraining 'pro'

'**Klassieke**', **intensieve slaaptraining** voor medewerkers die last hebben van slapeloosheid en gemotiveerd zijn om hun slaapprobleem aan te pakken.

Het programma is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en werkt op zowel foute slaapgewoonten, spanning, slaapremmende gedachten als slapeloosheid. In vergelijking met formule 2 vertrekt deze training meer vanuit de individuele slaapproblematiek, wordt meer aandacht besteed aan het aanleren van oefeningen en krijgt preventie en correctie van terugval een voornamere plaats in het programma.

Dit programma duurt **6 tot 8 weken** en bestaat uit **zes sessies van twee uur**. Het begeleidt medewerkers in **kleine groepen (8-12 personen)**. Ook deze sessies kunnen plaatsvinden in het eigen bedrijf, of een andere locatie naar keuze; ze vergen zeker een stille en afgesloten ruimte. Vooraf kan in overleg met de therapeut bepaald worden hoe medewerkers voor het programma gerekruteerd en gescreend worden.

"Je slaapkwaliteit verbeteren is voor alle medewerkers relevant, maar natuurlijk speelt de problematiek het meest voor medewerkers in ploegenwerk."

Via slaapadvies en slaaptraining kunnen we het ploegenwerk makkelijker verteerbaar maken."

Katleen Janssen, HR Manager
Amcor Halen

Praktisch:

- prijsindicatie: va. 500 euro/sessie (excl. btw)
 - subsidieerbaar door sector: zie www.fetra.be/fbz voor de aanvraagprocedure
- aanbieders:
 - Britt Vande Mergel; kinesiste, slaapconsulent, en relaxatietherapeute; www.brittvandemergel.be; 0496/84 56 96
 - Huis Midori - Annelies Smolders; psychologe, slaapadviseur en -trainer; www.huismidori.be; 0495/25 02 66

In het kader van het ESF-project werkte de sector met beide voorgestelde therapeuten samen om de formules uit te werken en te testen bij bedrijven uit de sector.

De verschillende aanbieders leggen uiteraard elk eigen accenten (relaxatie, lichttherapie) en kunnen op vraag ook extra diensten leveren (oa. aanvullende documentatie, individuele follow-up, doorverwijzing naar slaapklinieken, optimaliseren werkomgeving...).

Voor meer info: *Femke Cornelissen*,

Sectorconsulent van de Papier- en Kartonverwerkende Nijverheid

femke.cornelissen@fetra.be

02 340 66 37

