



ZELFZORGZAKKAART

HOE KOM JIJ JE NACHTDIENSTEN DOOR?

SLAPEN

Voor je nachtdiensten beginnen

- Ga de nacht voor je eerste nachtdienst later slapen
- Slaap extra voor je eerste nachtdienst, bijvoorbeeld een dutje 's middags

Tijdens je nachtdienstenblok

- Ga direct na elke nachtdienst naar bed en streef naar een normaal aantal uur slaap. Slaap in ieder geval voldoende in 24 uur!
- Zorg voor een rustige slaapomgeving: gebruik een slaapmasker en/of oordoppen en vraag je huisgenoten om overdag rekening met je te houden
- Dutjes van 15-20 minuten gedurende de nacht verbeteren je focus. Overleg met de verpleging of zij (wel met duidelijke instructies) je sein even bij zich willen houden. Zo maak je optimaal gebruik van je dutje!
- Om 04:00 uur is de kans op een dipje het grootst. Tip: beweeg om je zelf te activeren!

Als je nachtdiensten klaar zijn

- Slaap na je laatste nachtdienst kort (2-4 uur) en streef er daardoor naar om snel in je normale ritme weer te gaan slapen en op te staan
- Neem geen medicatie om te slapen

WERKOMGEVING

- Zorg voor gedempt licht
- Ook 's nachts zijn pauzes essentieel. Spreek af om samen pauze te houden, stuk gezelliger!
- Werk routinematig
- Wees je bewust van je vermoeidheid
- Wees niet te streng voor jezelf, nachten zijn niet bedoeld om eindeloze to-do lijstjes af te werken!

BEWEGEN

- Beweeg regelmatig, maar vermijd sporten voor het slapen
- Tussen 02:00 uur en 05:00 uur zijn de lastigste uren, probeer bezig te zijn en zorg voor afwisselende werkzaamheden
- Zorg voor voldoende daglicht overdag, maak bijvoorbeeld een wandeling

DRINKEN

- Drink water en blijf gehydrateerd
- Drink niet te laat in je nachtdienst, zo verklein je kans dat je moet plassen als je slaapt
- Mijd cafeïne na 04:00 uur

ETEN

- Eet voor je nachtdienst eiwitten (noten, peulvruchten, zuivel, vlees, vis) en gezonde vetten (noten, avocado, vette vis)
- Eet 2-3 keer een kleine maaltijd gedurende je nachtdienst
- Later in de nacht is het goed om koolhydraatrijk te eten. Let op: dit bestaat uit suikers, zetmeel en vezels. Kies voor koolhydraten zoals volkoren brood of pasta, rijst, aardappelen, groenten of peulvruchten. Mijd suikers, dit zorgt voor een energiedip!
- Ontbijt voordat je gaat slapen



ZELFZORGZAKKAART

ZET JEZELF VOOROP!

Uit ons onderzoek 'Hoe zit jij in je vel?' uit 2020 blijkt dat de helft van de jonge artsen wel eens overweegt om te stoppen. De werkdruk is hoog, er worden veel overuren gemaakt (die meestal niet gecompenseerd worden) en er is veel administratiedruk. Daarbij komt uit ons onderzoek naar voren dat zelfzorg voor de gemiddelde (jonge) dokter geen prioriteit heeft. Het komt bijvoorbeeld vaak voor dat jonge dokters door drukte de lunch achter hun computer eten. Sociale activiteiten sneuvelen zo ook, zoals wanneer een etentje of sport in de avond wordt afgezegd om zo toch wat laatste brieven af te kunnen maken.

Zelfzorg verschilt per persoon, maar het begint met het herkennen van fysieke en geestelijke signalen en de bewustwording hiervan. Gevolgd door inzicht hoe jij bijvoorbeeld goed voor je zelf kunt zorgen. De korte werkkaart hieronder is een hulpmiddel om te kijken hoe jij zelfzorg inbouwt tijdens je werkdag.



HERKEN JE SIGNALLEN

Ik ben vermoeid als

-
-
-

Ik ben ontspannen als

-
-
-



JOUW WERKPLEZIER

Werkplezier komt door

-
-
-

Energievreeters zijn

-
-
-



JOUW MOMENTJES

Ik kan voor mezelf zorgen door

-
-

-
-



TIPS VAN DJD'ERS

Stappendoel bereiken - WC meditatie - goede koffie halen - (jezelf) complimenteren - buiten lunchen - successen vieren - begin de dag met een dansje - trakteer jezelf op iets lekkers - pauze - rondje wandelen - adem in, houvast en adem uit - check in bij jezelf - doe een energizer - voorkom suikertekort door een glas limo - rek en strek in de lift - vertraag - wees lief voor jezelf, je doet je best!



CHECK

Voor meer tips, handvatten en workshops over zelfzorg check:

