

3 zorgmedewerkers vertellen

Zo draai ik de nachtdienst

De zorg gaat 24 uur per dag door, 7 dagen per week. En dus werken veel medewerkers 's nachts. Hoe zorg je dat je fit blijft? We vroegen het drie ervaren nachtbrakers.



Naam: Aniek van den Boomen (37)
Functie: verpleegkundige op de Post Anesthesia Care Unit (PACU)
Rooster: twee à drie nachtdiensten per maand van 23.00 tot 7.30 uur

'Eerder werkte ik op de intensive care, daar draaide ik nog meer nachtdiensten dan nu. Omdat ik op zoek was naar informatie over gezond blijven als je onregelmatig werkt, ben ik er een blog over begonnen: shiftilifebyanniek.nl.

Het is belangrijk dat je door kunt slapen en genoeg uren maakt. Vermijd beeldschermen en sport niet als je binnen twee uur naar bed gaat. Zo bouw je adrenaline af en bouw je juist het slaaphormoon melatonine op. Ik heb ook een app met blauwlichtfilter op mijn telefoon, want blauw licht activeert je brein en houdt de aanmaak van melatonine tegen. Ik houd altijd bij hoeveel ik slaap: minstens zes uur, het

liefst zeven of acht. Als ik de volgende dag ochtenddienst heb en dus vroeg naar bed moet, luister ik naar muziek of doe ontspanningsoefeningen.

Op de PACU is onze voornaamste prioriteit dat patiënten rust krijgen. We gaan om het uur even bij ze kijken, checken of ze geen pijn hebben of moeten plassen, maar we waken vooral. Aan het begin van de nacht eet ik een eiwitrijke maaltijd, zoals kwark of spinazie met ei. Tijdens de pandemie werkte ik weer op de ic en daar was de powernap net geïntroduceerd. Om vier uur gingen we om beurten een half uur slapen – nét genoeg om even op te laden. Ik hoop dit nu ook in onze afdeling doorgevoerd te krijgen.'

'Houd je telefoon uit de slaapkamer en zet er een blauwlichtfilter op'

'Mijn kinderen zijn twee en vier. Als ik 's morgens thuiskom, speel ik nog even met ze. Dan ga ik naar bed en ben wakker als ze uit de opvang komen. Door 's nachts te werken, maak ik dus het meeste van hen mee. En ik ben altijd een nachtbraker geweest. Als baby al was ik vaak wakker 's nachts, terwijl ik overdag juist goed sliep.

Op de revalidatie-units waar ik werk, krijgen patiënten overdag veel te maken met flexkrachten. Ik ben een vast gezicht in de nacht. Mensen zijn vaak heel dankbaar. Ik krijg energie van die momenten dat iemand me met een glimlach verwelkomt.

Toen ik nog wisseldiensten draaide, lukte het me niet om genoeg te slapen. Nu heb ik één ritme en dat is ideaal. Mijn vrouw werkt ook in de zorg en draait

vooral avonddiensten. Omdat ik als zelfstandige werk, kunnen we onze werkschema's op elkaar afstemmen. Sinds ik alleen nog nachtdiensten werk, heb ik nooit meer griep gehad.

Het is belangrijk dat je overdag je rust pakt. Ik zie collega's die gelijk na hun werk doorgaan naar de kapper of sociale afspraken plannen. Maar dan raak je daarna niet meer in je diepe slaap. Als ik uit de nachtdienst kom, duik ik meteen mijn bed in. 's Middags pak ik nog wel wat wakkere uurtjes mee, zodat ik 's avonds gewoon om elf uur kan slapen. Dat is de snelste manier om weer in het normale ritme te komen.'



Naam: Bart Le Blansch (42)
Functie: verzorgende IG in de ouderenzorg, werkt als zelfstandige
Rooster: draait alleen nachtdiensten, vier per week van 23.15 tot 7.15 uur

'Weersta de verleiding om 's morgens afspraken te maken'



Naam: Patricia Kemner (28)
Functie: verpleegkundige acute dienst extramuraal in de ouderenzorg
Rooster: werkt vijf nachten op een rij van 23.15 tot 7.30 uur

'Ik ruk uit voor 53 teams in de regio. De ene nacht komen er twee meldingen binnen, de andere wel acht of negen. Ik help patiënten met zaken die niet kunnen wachten, zoals een stomalekkage, problemen met hun katheter, of wonden na een valpartij. Maar als het nodig is ondersteun ik ook bij palliatieve sedatie, voedingssondes, of problemen met de vacuümpomp voor wondgenezing. Het is afwisselend werk. Je staat er grotendeels alleen voor, met de ambulance als achterwacht.

In de reguliere zorg kon ik steeds minder tijd doorbrengen met patiënten, maar in de nacht heb ik alle tijd. Mensen zijn soms in paniek of huilen van opluchting als ze me zien.

En ik vind het fijn dat geen nacht hetzelfde is.

De nacht voordat ik de nachtdienst inga, ga ik om twee uur 's nachts in bed liggen en om half vier doe ik m'n ogen dicht. Ik slaap goed uit. Toch moet ik altijd even schakelen. Ik zorg dat ik geen suikerhoudende producten eet, zodat ik minder snel een energiedip krijg. Gebeurt dat toch, dan ga ik even buiten wandelen. Voordat ik mijn bed in kruip, eet ik een gekookt ei of kwark, zodat ik niet van de honger wakker word. Ik ben gelukkig een makkelijke slaper. Het belangrijkste is dat je je grenzen kent. Zo weet ik dat ik persoonlijk minstens 5,5 uur slaap nodig heb. Eén keertje wat minder kan best, maar dat moet ik geen nachten achter elkaar doen.'

'Ga nooit met honger naar bed'