

Gezond leven met ploegendiensten

Een praktische gids voor verpleegkundigen, productiemedewerkers, chauffeurs, beveiligers en iedereen die nachtdiensten, vroege diensten of wisselende diensten draait: beter slapen, slim eten, energie, gezinsleven, veiligheid en gezondheid op lange termijn.

E-BOOK · A4

- Beter slapen na nacht- en vroege diensten
- Eten, energie en veilig naar huis
- Dienstrooster, slaaplogboek en maaltijdplan

Gezond leven met ploegendiensten

Een praktische gids voor verpleegkundigen, productiemedewerkers, chauffeurs, beveiligers en iedereen die nachtdiensten, vroege diensten of wisselende diensten draait: beter slapen, slim eten, energie, gezinsleven, veiligheid en gezondheid op lange termijn.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene informatie voor mensen die in ploegendiensten werken. Het is geen medisch advies. Heb je langdurig slaapproblemen, ben je overdag extreem slaperig, heb je gezondheidsklachten of gebruik je medicijnen? Overleg dan met je huisarts of bedrijfsarts. Regels over werk- en rusttijden staan in de Arbeidstijdenwet en je cao; kijk op de website van de Rijksoverheid en vraag je werkgever of ondernemingsraad.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Je biologische klok	5
2. Goed slapen	6
3. Nachtdiensten	8
4. Vroege, late en wisselende diensten	10
5. Eten en drinken	11
6. Energie en alertheid	12
7. Gezin en sociale leven	13
8. Veiligheid en de weg naar huis	14
9. Gezondheid op lange termijn	15
Werkbladen	16
Tot slot	21