

# Een gezonder en veiliger 24/7-bedrijf met Dag & Nacht Vitaal



De komende jaren is er maatschappelijk veel aandacht voor medewerkers in onregelmatig werk. Verzekeraars, werkgeversorganisaties en bedrijven zien het nut en ervaren de noodzaak om te investeren in programma's, interventies en beleid.

En dat moet ook, want:

- Onregelmatig werk is een extra arbeidsbelasting, vanwege de mismatch tussen natuurlijke en sociale ritmen en de wisselende werk- en rusttijden.
- Verstoring van het bioritme en slaap/waakritme is de belangrijkste oorzaak van gezondheidsrisico's bij onregelmatig werk.
- Deze risico's kennen een progressief verloop: ze nemen toe met het aantal jaren waarin medewerkers in onregelmatige diensten werken.
- Met de uitdaging om roosters optimaal te vullen, wordt het niet beter.

## Een aanpak met een missie

Dag & Nacht Vitaal ondersteunt samen met Zilveren Kruis, AON, Erasmus MC en Fitter Nederland de missie om organisaties te begeleiden naar een gezonder en veiliger werkomgeving. Dag & Nacht Vitaal is de samenwerkingspartner voor elke organisatie in Nederland waarin onregelmatig gewerkt wordt. Met onze jarenlange ervaring in het werken met 24/7-organisaties zijn we gespecialiseerd in het monitoren en verbeteren van inzetbaarheid specifiek voor deze doelgroep. We maken knelpunten inzichtelijk om kosten te besparen op verzuim en verloop en helpen medewerkers direct om de fysieke en mentale impact van het onregelmatig werk te minimaliseren.

## Je hebt twee mogelijkheden om een start te maken:

- **Strategiebepaling met de Shiftwork Maturity Index (SMI) en MT-sessie:**  
Snel en effectief maken we knelpunten voor je inzichtelijk door middel van de Shiftwork Maturity Index. De SMI is een vragenlijst die duidelijk weergeeft aan welke knoppen je moet draaien. En om te zien wat er al goed gaat! De uitkomsten worden gepresenteerd in een inspirerende MT-sessie o.l.v. een expert.
- **Strategiebepaling + aan de slag met medewerkers en leidinggevenden:**  
De uitkomsten van de SMI worden direct toegepast met een programma voor de werkvloer waarin we (met een afgebakende) groep medewerkers en leidinggevenden aan de slag gaan met o.a. leefstijltrainingen, individuele coaching en de training Vitaal Leiderschap.

## Pak de regie

Het maakt niet uit in welke fase je nu met de organisatie zit. Je kan vandaag al beginnen door de regie te pakken op verzuim en het vergroten van het werkvermogen. De Shiftwork Maturity Index (SMI) helpt je hierbij doordat je inzicht krijgt in de zeven domeinen die allen relevant zijn voor elke 24/7 organisatie, ongeacht de sector:

1. Arbeidstijden
2. People & Data Analytics
3. Leren & Ontwikkelen
4. Interventies & Programma's
5. Werkomgeving
6. Veiligheid
7. Naleving, Transparantie & Verantwoording

Wat gaat goed en waar ligt voor het komende jaar de focus? Deze uitkomsten worden gepresenteerd in een MT-sessie.

**Wat gaat er al goed bij jouw organisatie en waar ligt de focus voor 2025?**  
**Plan direct een afspraak, we helpen je graag!**

# Dag & Nacht Vitaal in cijfers en quotes



## Quotes van klanten

- “ We dachten dat we ons moesten inzetten op de oudere mannelijke doelgroep, bleek toch dat de jonge vrouwen een risico vormen.
- “ Deze informatie is zo waardevol voor onze directie en teamleiders, het gaat ons echt helpen draagvlak te krijgen.
- “ En wij maar denken dat we een gezond rooster hebben! Er is echt heel weinig ruimte voor herstel, dat we dat niet eerder gezien hebben. Gelukkig kun je ook aan andere knoppen draaien dan alleen het rooster!

## Quotes van deelnemers

- “ Ik heb diabetes type 2. Tijdens Dag & Nacht Vitaal is mijn nuchtere suikervoorwaarde gedaald van 10.4 naar 6.8 en Hba1c van 57 naar 46.
- “ Waar waren jullie 30 jaar geleden? Deze informatie is voor iedereen die in ploegen gaat werken noodzakelijke kost!
- “ Overgangsklachten en nachtwerk is extra zwaar, ik ben zo blij dat jullie ook voor dames met overgangsklachten hulp bieden.

### Direct na de Shiftwork Leefstijl Training (SLT):

Kreeg de training gemiddeld het **cijfer 8** en beoordeelde **ruim 80%** de informatie als praktisch en bruikbaar en de interactie met de andere deelnemers als **(zeer) goed**.

### Na drie maanden:

Had **ruim 70%** van alle deelnemers de adviezen over o.a. slaap en voeding onthouden en voor zichzelf toegepast.

### Dat resulteerde onder andere in:

Een daadwerkelijke verbetering van de slaapduur na de nachtdienst, van **4.8 uur** naar **5.8 uur**.

## Deze bedrijven gingen je o.a. voor:

**ASML**

**Eneco**

**GVB**

**Liander**

**Isala  
klinieken**

**POLITIE**

**SEE  
BUY  
FLY**

**kpn**

**TUI**

**BASF**  
We create chemistry

**Canon**

**ExxonMobil**

**mondi**

**Cargill**

**DOW**