

# VITALER HET TOURINGCAR HOOGSEIZOEN DOOR: EEN EVALUATIE VAN INTERVENTIES

drs. Art van Schaijk<sup>1</sup>, dr. Karen Nieuwenhuijsen<sup>1</sup>, prof. dr. Monique H.W. Frings-Dresen<sup>1</sup>

## **Financiering**

Europees Sociaal Fonds, Ministerie van Sociale zaken en Werkgelegenheid (SZW). Verleende subsidie ESF 2014-2020 Duurzame inzetbaarheid regio's en sectoren Subsidienummer: 2016EUSF20164

## **Contact**

Prof. dr. Monique H.W. Frings-Dresen, [m.frings@amc.nl](mailto:m.frings@amc.nl)

<sup>1</sup> Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid, Academisch Medisch Centrum (AMC), Amsterdam

In samenwerking met Stichting Fonds Scholing en Ordening voor het besloten busvervoer (Stichting FSO).

## **Rapportnummer 18-03**



**Europese Unie**  
Europees Sociaal Fonds

Dit project is mede mogelijk gemaakt met subsidie uit het Europees sociaal fonds



## Voorwoord

Voor u ligt het rapport 'Vitaler het touringcar hoogseizoen door, een evaluatie van interventies'. Dit rapport is de verslaglegging van een project dat het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid, van het Amsterdam UMC (locatie AMC), in de periode van oktober 2017 tot november 2018 uitvoerde in opdracht van Stichting FSO. De aanleiding van dit project is dat de sector Besloten Busvervoer gekenmerkt wordt door een relatief hoge gemiddelde leeftijd, veel flexcontracten, veel MKB-bedrijven en een piekbelasting van april tot oktober. Deze kenmerken van de sector kunnen een sterke wissel trekken op de gezondheid en vitaliteit van de werknemers. Anderzijds zijn gezondheid en vitaliteit randvoorwaarden om dit werk vol te houden en veilige ritten te rijden. Er is behoefte aan een toolbox met interventies die een impact hebben op de gezondheid en vitaliteit van touringcarchauffeurs (tijdens het hoogseizoen). Dit rapport beschrijft een onderzoek naar de effecten van de inzet van zo'n toolbox.

November, 2018

Drs. Art van Schaijk

Dr. Karen Nieuwenhuijsen

Prof. dr. Monique H.W. Frings-Dresen

Amsterdam UMC, Locatie AMC, Universiteit van Amsterdam, Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid, Amsterdam Public Health research institute, Postbus 22660, 1100 DE Amsterdam; tel: 020-566 5325



# Inhoud

<b>Samenvatting</b> .....	<b>1</b>
Doel en vraagstelling .....	1
Methode .....	2
Resultaten per vraagstelling .....	2
Antwoord op de hoofdvraag .....	3
Conclusies en vervolg .....	4
<b>1 Inleiding</b> .....	<b>5</b>
Aanleiding .....	5
Doel en vragenstellingen .....	6
<b>2 Methode</b> .....	<b>7</b>
2.1 Algemeen .....	7
2.2 Deelvraag 1 .....	11
2.3 Deelvraag 2 .....	14
<b>3 Resultaten</b> .....	<b>17</b>
3.1 Deelvraag 1 .....	17
3.2 Deelvraag 2 .....	22
3.2.1 Inspanning-herstel-rust balans .....	22
3.2.2 Voeding- en drankinname .....	28
3.2.3 Lichamelijke activiteit .....	32
3.2.4 Steun van collega's .....	34
3.2.5 Algemeen .....	36
3.3 Hoofdvraag .....	38
<b>4 Beschouwing en conclusie</b> .....	<b>39</b>
<b>5 BIJLAGE 1: Vragenlijst</b> .....	<b>41</b>
<b>6 BIJLAGE 2: Toolbox</b> .....	<b>70</b>
<b>7 BIJLAGE 3: Deelnemersinformatie en toestemmingsformulier</b>	<b>82</b>
<b>8 BIJLAGE 4: Wetenschappelijke achtergrond tips</b> .....	<b>84</b>
8.1 Tips om vermoeidheid te beperken en alerter te kunnen blijven	85
8.2 Tips om uw voeding- en drankinname te verbeteren .....	98
8.3 Tips om uw lichamelijke gezondheid te bevorderen .....	109
<b>Referenties</b> .....	<b>121</b>

## Samenvatting

### Doel en vraagstelling

Het hoogseizoen in de branche van het besloten busvervoer wordt gekenmerkt door hoge piekbelasting door de onregelmatige tijden en het relatief hoge aantal ritten. Gedurende het hoogseizoen werken touringcarchauffeurs meer uren per week dan buiten het hoogseizoen. Daarnaast neemt de gemiddelde leeftijd van deze touringcarchauffeurs toe. De vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van de chauffeurs kunnen door de bovenstaande ontwikkelingen in gevaar komen. Om te voorkomen dat de vitaliteit van chauffeurs daalt gedurende het hoogseizoen is een zelfmanagement interventie, dat is een toolbox, ontwikkeld met tips op drie gebieden: inspanning-herstel-rust balans, voeding- en drankinname en lichamelijke activiteit. Met deze tips kunnen de chauffeurs zelfstandig aan de slag om te werken aan hun vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.

In dit project wordt onderzocht of de zelfmanagement-interventie chauffeurs kan helpen hun vitaliteit gedurende het hoogseizoen tenminste te behouden of te verbeteren, met als uiteindelijk doel op de lange termijn hun duurzame inzetbaarheid te behouden.

In dit onderzoek wordt een antwoord gegeven op de onderstaande vraagstelling:

***Is het mogelijk om door middel van zelfmanagement interventies gericht op bij het werk passende werk-rustverhouding, voedingsgewoonten en lichamelijke activiteit de mate van vitaliteit minimaal te onderhouden gedurende het hoogseizoen van een touringcarchauffeur?***

Deze hoofdvraag wordt beantwoord door het beantwoorden van 2 deelvragen:

- 1. Wat is het effect van het gebruik van de zelfmanagement interventie op vitaliteit?*
- 2. Is het haalbaar om de zelfmanagement interventie in de praktijk te gebruiken gedurende het hoogseizoen?*

## **Methode**

Chauffeurs die zich hadden opgegeven voor deelname waren na de basismeting op basis van loting in twee gelijke groepen verdeeld. Een groep kreeg de toolbox met tips, terwijl de andere groep deze niet ontving. Aan het begin, midden en eind van het hoogseizoen werd een digitale vragenlijst uitgestuurd naar alle deelnemende chauffeurs. In deze vragenlijst werden vragen gesteld om de vitaliteit, werkgerelateerde vermoeidheid, psychosomatische gezondheidsklachten, slaapklachten, mentale belasting en werkvermogen te meten. Ook werden het werk, de gewoonten van de chauffeurs en haalbaarheid van het gebruik van de toolbox in de praktijk in kaart gebracht. Vervolgens werd bepaald of de groep die de toolbox ontving anders scoorden op de gemeten onderdelen dan de groep die geen toolbox had ontvangen.

## **Resultaten per vraagstelling**

- 1. Wat is het effect van het gebruik van de zelfmanagement interventie op vitaliteit?*

De resultaten laten zien dat gedurende het hoogseizoen bij de gehele groep deelnemende chauffeurs de vitaliteit significant afneemt. Ook op de andere gemeten maten is een verslechtering te zien naarmate het hoogseizoen voortschrijdt. Vitaliteit en algemeen, fysiek en mentaal werkvermogen nemen af; terwijl de herstelbehoefte, psychosomatische gezondheidsklachten, slaapklachten en ervaren mentale belasting toenemen.

Toegang tot de toolbox leidt niet tot verschillen tussen de groep die de toolbox ontvangt en de groep die de toolbox niet heeft ontvangen. In beide groepen blijft een daling in de vitaliteit en het werkvermogen zichtbaar. Ook is geen verschil gevonden tussen beide groepen betreffende de toename in herstelbehoefte, psychosomatische gezondheidsklachten, slaapklachten en ervaren mentale belasting.

## *2. Is het haalbaar om de zelfmanagement interventie in de praktijk te gebruiken gedurende het hoogseizoen?*

De tips op het gebied van voeding- en drankinname zijn volgens de chauffeurs het meeste gebruikt (38%). Al met al worden de tips uit de toolbox te weinig gebruikt om tot een verandering te kunnen leiden ten opzichte van de groep die geen toolbox ontvangt. Enkele chauffeurs gebruiken de toolbox, maar dit percentage (34%) blijft beperkt. Toch geeft een deel van de chauffeurs aan zich minimaal een beetje vitaler te voelen door een deel van de tips, terwijl de tips onvoldoende gebruikt worden. Dit laat zien dat de inhoud van de toolbox nuttig is, maar de wijze waarop deze ingezet wordt niet ideaal is. Een toolbox op basis van zelfmanagement waarbij de chauffeur geen verdere ondersteuning krijgt lijkt dan ook niet de oplossing om te zorgen voor een behoud of verbetering van vitaliteit.

### **Antwoord op de hoofdvraag**

*Is het mogelijk om door middel van zelfmanagement interventies gericht op bij het werk passende werk-rustverhouding, voedingsgewoonten en lichamelijke activiteit de mate van vitaliteit minimaal te onderhouden gedurende het hoogseizoen van een touringcarchauffeur?*

De toolbox op basis van zelfmanagement leidt niet tot behoud van vitaliteit, werkvermogen, werkgerelateerde vermoeidheid, psychosomatische gezondheidsklachten, slaapklachten en mentale belasting gedurende het hoogseizoen. Op al deze gemeten maten zien we een verslechtering naarmate het hoogseizoen voortduurt, onafhankelijk van het feit of de chauffeur de toolbox heeft ontvangen.

De toolbox wordt in het hoogseizoen te beperkt gebruikt waardoor het niet aannemelijk is om een verandering in vitaliteit en andere maten te verwachten. De toolbox is in deze vorm niet de oplossing om tot een structurele oplossing te komen voor behoud van vitaliteit in het hoogseizoen. FSO wil dat de chauffeurs zonder verdere ondersteuning de toolbox gebruiken. De chauffeurs geven echter aan dat er beperkte mogelijkheden zijn om de toolbox te gebruiken en daarmee aan hun vitaliteit te werken.



## Conclusies en vervolg

Een toolbox in deze vorm (als zelfmanagement) wordt te beperkt gebruikt om te leiden tot een meetbaar verschil tussen de groep die de toolbox heeft ontvangen en de groep die geen toolbox heeft ontvangen. Ondanks dat de tips een deel van de chauffeurs het gevoel geeft zich er ten minste een beetje vitaler door te voelen, is het gebruik van deze zelfmanagement toolbox niet haalbaar in de dagelijkse praktijk. Er moet dus naar andere methoden worden gezocht om te zorgen voor behoud van vitaliteit in het hoogseizoen en aan behoud van duurzame inzetbaarheid op de lange termijn. Dit zou kunnen door de methode waarop de toolbox wordt ingezet te veranderen, of door te denken aan andere oplossingen in de richting van werktijden om de werk-privé balans meer in evenwicht te houden.

# 1 Inleiding

## Aanleiding

In de touringcarbranche is het hoofdseizoen (april – oktober) een periode waarin een groot deel van de chauffeurs dagtochten of meerdaagse ritten rijdt, gedurende langere tijd relatief veel uren werken, en vaak op onregelmatige uren van het etmaal het werk aanvangt, uitvoert en beëindigt. Het is bekend dat naarmate deze periode voortschrijdt, de vermoeidheid cumuleert en de vitaliteit afneemt. Dit heeft met meerdere factoren te maken, waaronder de aanhoudende mentale inspanning die het werk met zich meebrengt in een steeds drukker wordend wegennet, een onregelmatig en gezond eetpatroon, en de inspanning-herstel-slaap verhouding die onder druk komt te staan. Hiernaast wordt het werk in de touringcarbedrijven gedaan door een groep werknemers die de afgelopen twee decennia ontgroend is en vergrijst. Het merendeel van de chauffeurs is boven de 50 jaar en in deze levensfase kan de belastbaarheid voor hetzelfde werk verminderen en is het nog ingewikkelder om met een onregelmatig leef- en eetpatroon voldoende in lichamelijke en geestelijke conditie te blijven.

De partners in de touringcarbranche willen in het kader van de 'ESF subsidie Duurzame Inzetbaarheid in Regio's en Sectoren' laten onderzoeken of het mogelijk is om touringcarchauffeurs zelfmanagement interventies aan te bieden gedurende het hoogseizoen die als doel hebben, gegeven de werksituatie in die periode, om hun vitaliteit tenminste te behouden, en indien mogelijk te verbeteren.

Hiertoe heeft de Stichting FSO het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid (Amsterdam UMC, Locatie AMC Amsterdam) verzocht om onderzoek te verrichten naar de bruikbaarheid van een te ontwikkelen zelfmanagement-interventie voor touringcarchauffeurs tijdens het hoogseizoen.

Het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid heeft veel ervaring in het ontwikkelen en evalueren van preventieve interventies die als doel hebben de beroepsspecifieke inzetbaarheid in werkende populaties met ongunstige werkomstandigheden ten gunste te beïnvloeden. In dit onderzoek wordt een

door de onderzoekers van Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid ontworpen set van zelfmanagement interventies geëvalueerd. De zelfmanagement interventies zijn gericht op drie gebieden die relevant zijn om duurzaam inzetbaar te blijven als touringcarchauffeur, nl. op het gebied van: a. de persoonlijke inspanning-herstel-rust balans; b. de voedings- en drankinname; c. de lichamelijke vitaliteit. Deze interventie houdt rekening met de mogelijkheden die touringcarchauffeurs hebben om aan deze drie gebieden te kunnen werken. In dit onderzoek wordt de zelfmanagement-interventie geëvalueerd in een zogenaamd gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek met een basis- tussen- en eindmeting, waarbij 1 groep chauffeurs de zelfmanagement-interventies krijgt aangeboden (de interventiegroep) en 1 groep chauffeurs niet (de controlegroep). Wat dit oplevert voor de sector is kennis die de beslissing kan ondersteunen deze zelfmanagement-interventie landelijk in te gaan voeren om de vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van de chauffeurs te behouden.

### **Doel en vraagstellingen**

Onderzocht wordt of een zelfmanagement-interventie kan bijdragen om chauffeurs te helpen hun vitaliteit in het hoogseizoen, gegeven de werksituatie in die periode, te verbeteren of tenminste te behouden.

De hoofdvraagstelling is:

***Is het mogelijk om door middel van zelfmanagement interventies gericht op bij het werk passende werk-rustverhouding, voedingsgewoonten en lichamelijke activiteit de mate van vitaliteit minimaal te onderhouden gedurende het hoogseizoen van een touringcarchauffeur?***

Deze vraag wordt beantwoord door het beantwoorden van 2 deelvragen:

- 1. Wat is het effect van het gebruik van de zelfmanagement interventie op vitaliteit?*
- 2. Is het haalbaar om de zelfmanagement interventie in de praktijk te gebruiken gedurende het hoogseizoen?*

## 2 Methode

### 2.1 Algemeen

Gezamenlijk met een werkgroep uit de branche werd door de onderzoekers een wervingsstrategie ontworpen en vormgegeven om zoveel mogelijk chauffeurs te laten deelnemen. In de wervingsstrategie werd gebruik gemaakt van: flyers, aankondiging in vakbladen en op social media (FNV Facebook, FSO facebook, groepen van touringcarchauffeurs op Facebook), telefonisch benaderen van bedrijven voor deelname van hun chauffeurs, het houden van informatiebijeenkomsten en werving op locaties waar veel chauffeurs bijeenkomen. Op speciale facebook pagina's is de link naar de deelnemersinformatie en het toestemmingsformulier geplaatst. Ook deelnemers die zich voor eerder onderzoek hadden opgegeven zijn benaderd om weer deel te nemen.

De chauffeurs gaven zich, na de deelnemersinformatie gelezen te hebben, op voor deelname aan het vragenlijstonderzoek gedurende het hoogseizoen. Aan het begin, in het midden en aan het eind van het hoogseizoen werd hen per e-mail een digitale vragenlijst gestuurd. De vragenlijsten waren in te vullen op een PC, laptop of tablet of via een mobiele telefoon. De basisvragenlijst was op 1 maart 2018 (het begin van het hoogseizoen) verstuurd aan alle chauffeurs die zich hadden aangemeld voor het onderzoek. Hierna hadden de chauffeurs 1 maand de tijd om de basismeting volledig in te vullen, waarbij herinneringen werden verstuurd aan personen die de vragenlijst niet (volledig) hadden ingevuld. Op 1 april 2018 werden de touringcarchauffeurs die de basismeting volledig hadden ingevuld willekeurig in twee gelijke groepen verdeeld: een groep chauffeurs kreeg de toolbox aangeboden, en de andere groep niet. Op 1 juli 2018 (midden van het hoogseizoen) werd de tussenmeting verstuurd aan alle deelnemende chauffeurs, op 1 oktober 2018 (eind van het hoogseizoen) gevold door de eindmeting. De vragenlijst zoals verstuurd aan de touringcarchauffeurs is te vinden in bijlage 1.

## **Studieontwerp, deelnemers en procedure**

Een zogeheten gerandomiseerd, gecontroleerd evaluatieonderzoek in het veld werd verricht in de touringcarbranche in Nederland. De branchepartijen en de onderzoekers hebben gezamenlijk een wervingsstrategie uitgedacht en opgezet. Het doel was om 300 touringcarchauffeurs te kunnen werven die tijdens het hoogseizoen minimaal 32 uur per week werkten en voornamelijk dagtochten of meerdaagse ritten reden. Na uitvoering van de wervingsstrategie en verspreiding van relevante informatie over het onderzoek, meldden chauffeurs zich vrijwillig aan voor het onderzoek, door middel van het invullen van de toestemmingsprocedure. De onderzoekers koppelden i.v.m. de privacy van de deelnemers niet aan de branche terug wie wel of niet deelnam aan het onderzoek. Na de dataverzameling van de basismetings zorgden de onderzoekers van het Coronel Instituut voor de randomisatie (een procedure waarbij deelnemers op basis van toeval verdeeld werden over de interventie- of controlegroep). Na deze randomisatie kreeg de interventiegroep de toolbox toegestuurd in de eerste week van april 2018. De toolbox is een digitaal werkboek waarmee chauffeurs tijdens het hoogseizoen konden werken aan hun vitaliteit door middel van tips en het uitvoeren van activiteiten op drie gebieden. De verwachting was dat daarmee hun vitaliteit minimaal onderhouden blijft of zelfs toeneemt met het voortschrijden van het hoogseizoen in plaats van de te verwachten afname. Dit was het laatste contact tussen de onderzoekers en de chauffeurs in beide groepen, met uitzondering van de meetmomenten.

De uitslagen in dit onderzoek zijn op twee manieren weergegeven. Er werden twee analyses gebruikt namelijk, de intention-to-treat analyse, en de per-protocol analyse. De intention to treat analyse geeft de resultaten weer zoals deze gemeten zijn. Hierbij wordt de analyse uitgevoerd met de gegevens zoals de deelnemers deze hebben ingevuld, zonder te kijken naar het feit of de deelnemer zich heeft gehouden aan het protocol, in dit geval ontvangst en gebruik van de toolbox met tips. Bij de per-protocol analyse wordt alleen gekeken naar de deelnemers die zich aan het protocol hebben gehouden (voldoende gebruik van de toolbox). De intention-to-treat analyse geeft dus weer hoe effectief de toolbox is in de gehele groep deelnemers, terwijl het effect

dat wordt weergegeven in de per-protocol analyse, het effect weergeeft wanneer de toolbox en tips volledig worden gevolgd.

### **De inhoud van de toolbox**

Door het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid werd een op wetenschappelijke inzichten gebaseerde toolbox ontwikkeld (1) (Bijlage 1). Dit betrof een set van zelfmanagement interventies die insteekt op drie gebieden die relevant zijn om duurzaam inzetbaar te blijven als touringcarchauffeur, namelijk op het gebied van: A. de persoonlijke inspanning-herstel-rust balans; B. de voedings- en drankinname; C. de lichamelijke vitaliteit. Deze interventie was op maat gemaakt naar de mogelijkheden die touringcarchauffeurs hebben om aan deze drie gebieden te kunnen werken.

De drie interventies waren gericht op:

- a. Activiteiten waarmee de inspanning-herstel-rust balans, gegeven de drukke periode kan worden geoptimaliseerd waardoor de aan werk-gerelateerde vermoeidheid niet toeneemt
- b. Activiteiten waardoor de voedings- en drankinname tijdens en na het werk past bij de werkactiviteiten die moeten worden verricht en waarmee de lichamelijke en mentale vitaliteit ten gunste wordt beïnvloed
- c. Activiteiten waarmee aan de lichamelijke vitaliteit kan worden gewerkt tijdens het hoogseizoen

Het idee was dat chauffeurs informatie, instructies en tips aangereikt kregen op ieder van de drie onderwerpen en aan alle drie de onderwerpen aandacht besteedden gedurende het gehele hoogseizoen. Om de chauffeurs in de interventiegroep daarin in enigerlei mate te ondersteunen konden ze de opdrachten in de (digitale) toolbox invullen. De gegevens die ingevuld werden bleven bij de chauffeur en konden niet worden ingezien door de onderzoeker of de branche.

Een extra motivatie om actief met de interventies aan de gang te gaan werd gecreëerd door ook een zogenaamd 'buddy' systeem (peer support) in te

bouwen. Bij de basismeting werd aan iedere chauffeur in de interventiegroep gevraagd of zijn/haar emailadres en naam aan twee andere chauffeurs mochten worden doorgegeven. Zo ontstonden trio's van chauffeurs die de instructie kregen per mail eerst kennis met elkaar te maken om elkaar daarna minimaal 1x per week te mailen over de ingezette activiteiten, de wijze waarop zij met de interventies omgingen met elkaar te delen en elkaar te motiveren actief te blijven. In de tussen- en eind-meting werd gecheckt of de chauffeurs in het buddysysteem actief waren geweest en of zij het idee hadden hier wat aan te hebben. Hiermee werd onderzocht of deze extra interventie in de uiteindelijke toolbox van interventies voor vitaliteit dient te worden opgenomen.

Het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid had de informatie, instructies en tips vormgegeven vanuit bestaande theorieën en wetenschappelijke inzichten. Hieruit werden elementen gehaald waarmee te verwachten was dat zij invloed konden hebben op de inspanning-herstel-rust balans, voeding en drankinname waarmee de lichamelijke- en mentale vitaliteit van chauffeurs beïnvloed kon worden. Het doel was de chauffeurs te stimuleren activiteiten te ondernemen waarmee de mentale en fysieke vitaliteit verbeterd kon worden. Nadrukkelijk werden geen standaard instructies en tips gegeven maar waren de tips gekoppeld aan wat bekend was over de omstandigheden waaronder het werk diende te worden uitgevoerd tijdens het hoogseizoen. Dit was gedaan op basis van input van touringcarchauffeurs met behulp van eerder afgenomen telefonische interviews. De gebruikte teksten in de drie interventiedelen werden door belanghebbenden meegelezen op begrijpelijkheid.

### **Data**

Tijdens de toestemmingsprocedure en de drie meetmomenten, werden alle gegevens ingevuld door de deelnemende chauffeurs. Deze data werd zorgvuldig behandeld. De ingevulde gegevens waren bij de analyse niet terug te leiden tot de personen die deze ingevuld hadden. Rapportage geschiedde niet over kleinere groepen dan 10 personen omdat anders het gevaar bestond dat de informatie terug te leiden was naar individuele personen.

De methode is hierna per vraagstelling beschreven.

## **2.2 Deelvraag 1**

### ***Wat is het effect van het gebruik van de zelfmanagement interventie op vitaliteit?***

#### **De metingen**

In de vragenlijsten werden, naast relevante algemene persoonsgegevens, de volgende uitkomstmaten gemeten met gevalideerde instrumenten:

1. Vitaliteit
2. Werk gerelateerde vermoeidheid
3. Psychosomatische gezondheid
4. Slaapklachten
5. Mentale belasting
6. Zelf-ingeschat werkvermogen

Deze uitkomstmaten waren uitgekozen omdat ze in het verleden ook in de touringcarbranche waren gebruikt en hierdoor een beeld kon worden verkregen hoe anno 2018 op deze uitkomsten zich verhouden tot eerder onderzoek.

In de vragenlijsten zijn de volgende uitkomstmaten verwerkt.

1. Vitaliteit was gemeten als subdomein van de kwaliteit van leven schaal (SF-36). De items uit de vitaliteitsschaal betreffen gevoelens van energie en vermoeidheid (bijvoorbeeld: "Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken had u veel energie?"). Hoogscorders voelden zich gedurende de afgelopen vier weken levenslustig en energiek, terwijl laagscorders zich de hele tijd moe en uitgeput voelden. Deze schaal bevat 4 items waarbij uiteindelijk een score komt tussen 0 en 100. (2)
2. Werk gerelateerde vermoeidheid was gemeten als de herstelbehoefte na het werk, met de herstelbehoefteschaal. Deze schaal bevat 13 items. Na transformatie komt ook hier een score uit tussen 0 en 100 waarbij een hogere score duidt op een grotere herstelbehoefte en negatief is. (3)



3. De psychosomatische gezondheid werd gemeten met de Vragenlijst Onderzoek Ervaren Gezondheid (VOEG). Deze vragenlijst bevat 13 items met gezondheidsklachten. Voor de totaalscore wordt het aantal klachten opgeteld en omgezet tot een 0-100 score, waarbij een hogere score negatief is. (4)
4. Slaapklachten werden gemeten met de Groninger Slaap Kwaliteit Schaal (GSKS). Deze schaal bevat 14 items met een totaalscore tussen 0 en 100 waarbij een hogere score duidt op meer klachten, en dus negatief is. (5)
5. Mentale belasting werd gemeten door de Schaal Ervaren Belasting (SEB). Deze schaal omvat 19 items waarbij een chauffeur op een vijfpuntschaal aangaf welke van twee antwoorden het beste paste bij zijn of haar situatie. Uit deze items werd op een schaal tussen 0 en 100 de ervaren belasting uitgedrukt, waarbij een hogere score negatief is. (6)
6. Zelf-ingeschat werkvermogen werd gemeten in drie vragen waarbij een chauffeur op een schaal van 0 tot 10 aangeeft in welke mate hij of zij in staat is om zijn werk te doen. De vragen zijn gebaseerd op de eerste drie vragen van de Work Ability Index. (7) Een hogere score duidt op een beter werkvermogen. De drie vragen omvatten het algeheel, fysiek en mentaal werkvermogen. (8)

Uit de items in de vragenlijst werd per uitkomstmaat een schaalscore berekend voor de verschillende tijdstippen. Deze data werd gebruikt om de hele groep te beschrijven over het hoogseizoen, en om te beoordelen of er veranderingen optreden in de tijd. Deze veranderingen werden gerelateerd aan het wel of niet ontvangen van de toolbox. Zo kon bepaald worden of er verschillen ontstonden door het gebruik van de toolbox. Daarbij was het van belang om ook de leefstijl, en de intensiteit van het gebruik van de toolbox mee te nemen in deze beoordeling. Aanvullend werd in de interventiegroep bij de tussen- en eindmeting verder in kaart gebracht in welke mate de chauffeurs de aanbevolen activiteiten van de drie interventies gebruikt hadden in een periode voorafgaand aan de meting. Deze informatie werd gebruikt om de tweede deelvraag te beantwoorden.

## **Analyse**

Om deelvraag 1 te beantwoorden werd data van de basismeting en van de eindmeting gebruikt. De eindmeting vond 7 maanden na de basismeting plaats. Deze 7 maanden omvatten het hoogseizoen waarin de vitaliteit van touringcarchauffeurs onder druk kwam te staan door het werk.

De gegevens uit de basis-, tussen- en eindmeting zijn descriptief weergegeven na statistische analyse<sup>1</sup>. Daarnaast werd bij beantwoording van de eerste deelvraag door middel van een statistische analyse<sup>2</sup> getoetst of deze verschillen daadwerkelijk significant verschillend waren. Op deze manier kon worden bepaald of de kans op een verandering niet op toeval berust. In deze resultaten zijn de verschillen tussen de basis- en eindmeting aangegeven.

De basismeting diende voor beide groepen gelijk te zijn, aangezien de toolbox op dat moment nog niet verspreid was. Pas nadat de chauffeurs de basismeting hadden ingevuld, zijn de chauffeurs willekeurig verdeeld over twee gelijke groepen, zonder inzage te hebben in de ingevulde gegevens. Enige variatie op het beginpunt tussen de controlegroep en de interventiegroep berust dus puur op toeval. Wel kon de basiswaarde invloed hebben op de latere waarden van dezelfde persoon. Daarom werd voor de beginwaarde gecorrigeerd als mogelijke beïnvloedende factor voor de eindwaarde.

---

<sup>1</sup> D.m.v. Paired T-tests

<sup>2</sup> D.m.v. ANCOVA analyse.

## **2.3 Deelvraag 2**

### ***Is het haalbaar om de zelfmanagement interventie in de praktijk te gebruiken gedurende het hoogseizoen?***

#### **Methode**

Iedere vragenlijst die naar chauffeurs werd gestuurd die de toolbox hadden ontvangen, bevatte aan het einde enkele vragen over het gebruik van de toolbox. Daarbij werd onder andere gevraagd naar de intensiteit van het gebruik van de toolbox, en welke onderdelen het meest nuttig werden ervaren.

#### **Procedure**

Om deelvraag 2 te beantwoorden werd gekeken naar het gebruik van de toolbox en de mening van de chauffeurs over de verschillende onderdelen. Zij gaven daarbij aan door welke tips zij het gevoel kregen vitaler te zijn geworden en welke tips goed onderweg waren uit te voeren. Voor ieder onderdeel van de toolbox werden aparte vragen gesteld.

#### **De metingen**

Voor deze analyse werden de gegevens van de tussenmeting en de eind-meting (dus pas na verspreiding van de toolbox) gebruikt. In de metingen werd per tip gevraagd of de chauffeurs het gevoel hadden vitaler te zijn geworden door de tips uit de toolbox en of de tips hadden bijgedragen aan een betere inspanning-herstel-rust-balans, voeding- en drankinname en fysieke activiteit. De vraag die de chauffeurs beantwoordden was: Heeft u het gevoel vitaler te zijn dan u zou zijn zonder het gebruik van de toolbox? Daarbij waren de antwoordopties: Minder vitaal, even vitaal, vitaler en ik weet het niet. Eveneens werd gevraagd in welke mate de chauffeurs gebruik hadden gemaakt van de tips per onderdeel. Daarbij werd gevraagd naar de dagelijkse activiteiten en gewoonten waaronder: Lichamelijke activiteit tijdens werkperioden in afgelopen twee weken, slaapgewoonten tijdens werkperioden in afgelopen twee weken en eet en drank gewoonten tijdens en na het werk in de afgelopen twee weken. Maar ook werd gevraagd naar gebruikte herstelmogelijkheden in afgelopen twee weken en toegepaste anti-vermoeidheidsstrategieën.

Bij chauffeurs die geen toestemming hadden gegeven tot het delen van hun e-mailadres met twee collega's, werden de vragen over peer-support niet gesteld, omdat zij niet hadden deelgenomen aan dit onderdeel van de toolbox.

De toolbox bestond uit de volgende onderdelen:

- A. Inspanning-herstel-rust balans. Dit onderdeel bevatte 14 tips om de inspanning-herstel-rust verhouding te verbeteren. Deze tips waren gericht op de alertheid van de chauffeurs tijdens het werk, en het verbeteren van de rust op de tijdstippen buiten het werk.
- B. Voeding- en drankinname. Dit onderdeel bevatte 14 tips om de voeding- en drankinname te verbeteren, en om kennis te vermeerderen om zelf in staat te zijn een gezondere keuze te maken.
- C. Fysieke activiteit. In dit onderdeel stonden 11 tips om de lichamelijke activiteit te verbeteren. Ook bevatte dit onderdeel mogelijke oefeningen om onderweg, in en rond de bus te doen om in beweging te blijven.
- D. Peer support. Het onderdeel peer support was alleen mogelijk indien de chauffeur toestemming gaf om zijn of haar e-mailadres te delen met twee collega's. De opdrachten in dit onderdeel hadden als doel om elkaar onderling te motiveren en tips te geven om een gezonde levensstijl te hanteren als touringcarchauffeur.

De uitkomsten werden onderdeel voor onderdeel besproken waarna een algeheel overzicht van alle onderdelen werd gegeven. In bijlage 2 zijn de afzonderlijke tips terug te vinden in de toolbox.

### **Data**

Voor deze analyse werd de data van de chauffeurs die de toolbox ontvangen hadden gebruikt.

**Analyse**

De gegevens uit de tussen- en eindmeting werden beschrijvend weergegeven na analyse. Dit gaf de mate van het gebruik van de tips weer, en het ervaren effect op vitaliteit ten opzichte van de normaal ervaren vitaliteit.

## 3 Resultaten

Per deelvraag worden hieronder de resultaten beschreven.

### 3.1 Deelvraag 1

#### ***Wat is het effect van het gebruik van de zelfmanagement interventie op vitaliteit?***

Aan dit onderzoek hebben in totaal 96 chauffeurs deelgenomen. Van alle deelnemende chauffeurs was 85% man, reed 28% meerdaagse ritten en pendels, 24% dagritten en overig vervoer, en 47% een combinatie hiervan. De gemiddelde leeftijd van de chauffeurs was 53 jaar. De kenmerken van deze chauffeurs zijn te vinden in Tabel 1.

*Tabel 1: Kenmerken van de in totaal 96 deelnemende chauffeurs; gemiddelde ( $\pm$ standaarddeviatie)*

<i>Kenmerk</i>	<i>Waarde</i>
Leeftijd (jaar)	53 ( $\pm$ 10,8)
BMI	28 ( $\pm$ 4,6)
Aantal jaar werkzaam als touringcarchauffeur	16 ( $\pm$ 11,2)

Om te bepalen welke verschillen er ontstaan tussen de groep die de toolbox wel ontvangen heeft en de groep die de toolbox niet ontvangen heeft, is het belangrijk om een beeld te krijgen van de gemeten waarden van alle chauffeurs tijdens het hoogseizoen. In Tabel 2 is te zien dat het gemiddeld aantal gewerkte uren per week flink toeneemt voor chauffeurs wanneer het hoogseizoen op gang komt. Het aantal uren slaap blijft redelijk gelijk. Dit heeft tot gevolg dat de inspanning-herstel-rustbalans verandert. Met name het gedeelte herstel heeft te lijden onder de uitbreiding van het aantal gewerkte uren. Chauffeurs hebben minder tijd om te ontspannen, maar zorgen er toch voor dat hun slaap op peil blijft.

Tabel 2: Gemiddeld (en standaarddeviatie) aantal gewerkte uren en lichamelijke activiteit van de deelnemende chauffeurs op de basis-, tussen- en eindmeting

	Maart 2018	Juli 2018	Oktober 2018
Aantal chauffeurs	94	60	62
Gemiddeld aantal gewerkte uren in de laatste 3 weken	37 ( $\pm 9,2$ )	50 ( $\pm 18,4$ )	45 ( $\pm 17,6$ )
Aantal uur geslapen tussen de laatste twee werkdagen	7,8 ( $\pm 2,2$ )	7,7 ( $\pm 2,7$ )	7,8 ( $\pm 2,6$ )
Hoe vaak per week heeft u de afgelopen twee weken iets aan uw lichamelijke conditie gedaan?	Niet: 31% 1x per week: 15% 2x per week: 18% 3x of vaker per week: 36%	Niet: 42% 1x per week: 13% 2x per week: 13% 3x of vaker per week: 33%	Niet: 52% 1x per week: 11% 2x per week: 11% 3x of vaker per week: 26%

De basismeting is door 96 chauffeurs ingevuld. Van deze 96 chauffeurs hebben respectievelijk 70 en 62 chauffeurs ook de tussenmeting en eindmeting ingevuld. Op de uitkomstmaat vitaliteit scoren chauffeurs gemiddeld 58 (op een schaal van 0 tot 100) op de eindmeting. Dit was significant verschillend van de basismeting waarbij de score 63 was. Dat wil zeggen dat de vitaliteit afneemt gedurende het hoogseizoen. De gegevens voor de gehele groep chauffeurs is te vinden in Tabel 3. Daarin is te zien dat de gemeten maten bij de eindmeting significant verschillen van de voormeting. De scores worden slechter gedurende het hoogseizoen.

Tabel 3: Waarden (gemiddelde en spreiding) voor de gehele groep chauffeurs op basis-, tussen- en eindmeting.

	<i>Basismeting</i>	<i>Tussenmeting</i>	<i>Eindmeting</i>
<i>Aantal chauffeurs</i>	96	70	62
<i>Vitaliteit</i>	63 ( $\pm 16,7$ )	57 ( $\pm 18,1$ )**	55 ( $\pm 18,7$ ) **
<i>Werkgerelateerde vermoeidheid</i>	35 ( $\pm 31,9$ )	47 ( $\pm 36,1$ )**	52 ( $\pm 35,3$ ) **
<i>Psychosomatische gezondheid</i>	26 ( $\pm 20,8$ )	31 ( $\pm 24,1$ )	38 ( $\pm 26,0$ ) **
<i>Slaapklachten</i>	22 ( $\pm 24,0$ )	30 ( $\pm 26,8$ )*	31 ( $\pm 27,9$ ) *
<i>Mentale belasting</i>	26 ( $\pm 19,3$ )	30 ( $\pm 21,5$ )	31 ( $\pm 20,7$ ) *
<i>Algemeen Werkvermogen</i>	7,8 ( $\pm 1,3$ )	7,5 ( $\pm 1,6$ )	7,3 ( $\pm 1,6$ ) **
<i>Fysiek Werkvermogen</i>	7,8 ( $\pm 1,3$ )	7,4 ( $\pm 1,8$ )*	7,4 ( $\pm 1,5$ ) *
<i>Mentaal Werkvermogen</i>	7,9 ( $\pm 1,3$ )	7,5 ( $\pm 1,8$ )**	7,1 ( $\pm 1,7$ ) **

Waarden met een \* of \*\* verschieden significant van de basismeting.

\*  $p < 0.05$

\*\*  $p < 0.01$

De scores in Tabel 3 laten zien dat de vitaliteit significant afneemt, de werkgerelateerde vermoeidheid, de psychosomatische gezondheidsklachten, de slaapklachten en de mentale belasting toenemen en het zelf-ingeschat algemeen, fysiek en mentaal werkvermogen significant afnemen naarmate het hoogseizoen vordert.

Tabel 4 laat zien dat de chauffeurs die de toolbox ontvangen nauwelijks verschillen van chauffeurs die de toolbox niet hebben ontvangen. Er treden geen significante verschillen tussen beide groepen op in de gemeten waarden wanneer gecorrigeerd wordt voor de corresponderende basismeting. Dat betekent dat alle chauffeurs gedurende het hoogseizoen minder vitaal worden en dat het ontvangen van de toolbox hier geen invloed op heeft.



Tabel 4: Waarden (gemiddelde en spreiding) op de gemeten maten voor de interventie- en controlegroep bij de basis-, tussen- en eindmeting.<sup>3</sup>

Intention-to-treat	Basismeting		Tussenmeting		Eindmeting	
	Int.	Contr.	Int.	Contr.	Int.	Contr.
Aantal chauffeurs	48	48	33	37	28	34
Vitaliteit	63 (15,2)	63 (18,2)	57 (18,4)	57 (18,1)	55 (20,1)	54,4 (17,8)
Werkgerelateerde vermoeidheid	33 (30,6)	37 (33,0)	46 (35,6)	48 (37,0)	53 (34,5)	51,6 (36,6)
Psychosomatische gezondheid	25 (19,7)	28 (22,0)	30 (24,6)	31 (24,0)	36 (27,1)	39 (25,4)
Slaapklachten	19 (23,3)	26 (24,6)	23 (21,3)	36 (29,8)	28 (25,8)	33 (29,7)
Mentale belasting	25 (19,2)	26 (19,6)	28 (20,9)	32 (22,1)	27 (16,5)	33 (23,5)
Algemeen Werkvermogen	7,8 (1,4)	7,8 (1,2)	7,7 (1,5)	7,3 (1,6)	7,0 (1,5)	7,5 (1,6)
Fysiek Werkvermogen	7,8 (1,3)	7,8 (1,3)	7,5 (1,9)	7,2 (1,7)	7,3 (1,6)	7,5 (1,4)
Mentaal Werkvermogen	7,9 (1,2)	7,8 (1,4)	7,5 (1,8)	7,4 (1,8)	6,9 (1,8)	7,2 (1,5)

Int. = Interventiegroep, Contr. = Controlegroep

In Tabel 5 is te zien dat er ook geen significante verschillen ontstaan wanneer alleen de chauffeurs die de toolbox voor minimaal 10% gebruikt hebben geanalyseerd worden als interventiegroep. Tot de interventiegroep behoren nu alleen personen die hebben aangegeven dat ze op een schaal van 0-100, minimaal 10% gebruikt hebben gemaakt van de toolbox. Dat betekent dat chauffeurs die de toolbox voor minimaal 10% gebruikt hebben (gemiddeld over de 3 onderdelen van de toolbox: inspanning-herstel-rust-balans, voeding- en drankinname en lichamelijke activiteit) niet beter scoren dan de personen die de toolbox niet hebben gebruikt.

<sup>3</sup> Alle weergegeven resultaten zijn berekend volgens de intention-to-treat-analyse

Tabel 5: Waarden (gemiddelde en spreiding) op de gemeten maten voor de interventie- en controlegroep bij de basis-, tussen- en eindmeting.<sup>4</sup>

Per-protocol	Basismeting		Tussenmeting		Eindmeting	
	Int.	Contr.	Int.	Contr.	Int.	Contr.
Aantal chauffeurs	29	67	26	47	26	36
Vitaliteit	63 (16,3)	62 (17,0)	56 (19,7)	57 (17,4)	56 (20,5)	54 (17,4)
Werkgerelateerde vermoeidheid	33 (33,2)	35 (31,5)	51 (36,6)	45 (36,0)	52 (35,6)	52 (35,7)
Psychosomatische gezondheid	25 (21,6)	26 (20,7)	32 (26,0)	30 (23,3)	36 (27,7)	39 (25,0)
Slaapklachten	21 (27,4)	23 (22,6)	23 (22,9)	35 (28,1)	29 (26,8)	33 (28,9)
Mentale belasting	24 (17,9)	26 (20,0)	28 (22,2)	31 (21,3)	27 (17,0)	33 (22,9)
Algemeen Werkvermogen	7,7 (1,6)	7,9 (1,1)	7,5 (1,6)	7,5 (1,6)	7,0 (1,5)	7,5 (1,6)
Fysiek Werkvermogen	7,6 (1,5)	7,9 (1,2)	7,5 (1,8)	7,3 (1,8)	7,3 (1,6)	7,4 (1,4)
Mentaal Werkvermogen	7,9 (1,4)	7,9 (1,2)	7,5 (1,7)	7,4 (1,9)	6,8 (1,9)	7,2 (1,5)

Int. = Interventiegroep, Contr. = Controlegroep

### Antwoord op de vraagstelling:

*Wat is het effect van het gebruik van de zelfmanagement interventie op vitaliteit?*

Gedurende het hoogseizoen neemt vitaliteit significant af. Ook op de andere gemeten maten is een verslechtering te zien naarmate het hoogseizoen voortschrijdt. Wanneer gekeken wordt naar de verschillende waarden valt allereerst op dat bij alle uitkomstmaten verslechtering te zien is naarmate het hoogseizoen voortschrijdt. Vitaliteit en algemeen, fysiek en mentaal

<sup>4</sup> Alle weergegeven resultaten zijn berekend volgens de per-protocol-analyse

werkvermogen nemen af; terwijl de herstelbehoefte, psychosomatische gezondheidsklachten, slaapklachten en ervaren mentale belasting toenemen.

Het gebruik van de toolbox leidt niet tot significante verschillen met de groep die de toolbox niet heeft ontvangen. In beide groepen bleef een daling in de vitaliteit en drie aspecten van werkvermogen zichtbaar. Ook werd geen verschil gevonden tussen beide groepen betreffende de toename in herstelbehoefte, psychosomatische gezondheidsklachten, slaapklachten en ervaren mentale belasting.

## 3.2 Deelvraag 2

### ***Is het haalbaar om de zelfmanagement interventie in de praktijk te gebruiken gedurende het hoogseizoen?***

In de vragenlijsten zijn vragen opgenomen over het gebruik van de toolbox zelf. De toolbox wordt hier per onderdeel besproken.

#### 3.2.1 Inspanning-herstel-rust balans

De tips op het gebied van inspanning-herstel-rust balans werden door de chauffeurs die de toolbox hebben ontvangen voor gemiddeld 32% en 31% gebruikt gedurende het hoogseizoen.

*Tabel 6: Gebruik van het onderdeel inspanning-herstel-rust balans uit de toolbox op de tussen-en eindmeting (gemiddelde % en spreiding).*

	Juli 2018	Oktober 2018
<i>Aantal chauffeurs</i>	30	28
<i>In welke mate heeft u gebruik gemaakt van de tips op het gebied van inspanning-herstel-rust-balans? (0-100%)</i>	32 (27,6)	31 (22,3)

Aan de chauffeurs is op de drie meetmomenten gevraagd wat op dat moment de herstelmogelijkheden waren in hun werk. Het percentage dat deze mogelijkheid en vragen met 'Ja' heeft beantwoord is hierna weergegeven in Tabel 7.

Tabel 7: Herstelmogelijkheden (in % "Ja") van de chauffeurs in de 4 weken voorafgaand aan de basis-, tussen- en eindmeting.

	Maart 2018	Juli 2018	Oktober 2018
Aantal chauffeurs	96	68	62
Kon u uw werk onderbreken op tijdstippen waarop u dat nodig vond?	55%	46%	50%
Kon u zelf de begin- en eindtijd van uw werk bepalen?	11%	12%	10%
Kon u zelf bepalen wanneer u pauzeerde?	38%	44%	45%
Kunt u een losse vrije dag opnemen wanneer u dat wilde?	60%	38% **	44% *
Werd u teruggeroepen van een verlof/vrijedag?	13%	18% **	16%
Waren uw werk- en rusttijden goed geregeld?	91%	82%	76% *
Waren er mogelijkheden voor u om te werken op uren die passen bij uw privé situatie?	69%	43% *	42% **
Werd uw privéleven ongunstig beïnvloed door onregelmatige werktijden?	45%	53% **	61% **

Waarden met een \* of \*\* verschillen significant van de basismeting.

\* p<0.05

\*\* p<0.01

Uit Tabel 7 blijkt dat de herstelmogelijkheden afnamen in het hoogseizoen. Daarnaast werd het privéleven steeds vaker ongunstig beïnvloed door de onregelmatige werktijden. Chauffeurs gaven vaak aan dat dit een aspect was dat het werk zwaar maakt. In Tabel 8 is te zien dat het percentage chauffeurs dat aangeeft erg vermoeid te zijn significant stijgt naarmate het hoogseizoen duurt. Deze vermoeidheid ontstaat door de stijging van het aantal uren werk, omdat chauffeurs ervoor zorgen dat het aantal uren slaap gelijk blijft gedurende het hoogseizoen (zie Tabel 2).

Tabel 8: Herstelmogelijkheden (in %) van de chauffeurs in de 4 weken voorafgaand aan de basis-, tussen- en eindmeting.

	Maart 2018	Juli 2018	Oktober 2018
Aantal chauffeurs	96	69	62
Zou u zichzelf momenteel omschrijven als iemand die de laatste weken erg vermoeid is?	22%	41% *	53% **
Heeft u tijdens avond- en nachturen moeite om waakzaam te blijven tijdens uw werk?	30%	36%	44%
Zou u zichzelf als iemand met een slaapprobleem benoemen?	6%	13%	15%

Waarden met een \* of \*\* verschillen significant van de basismeting.

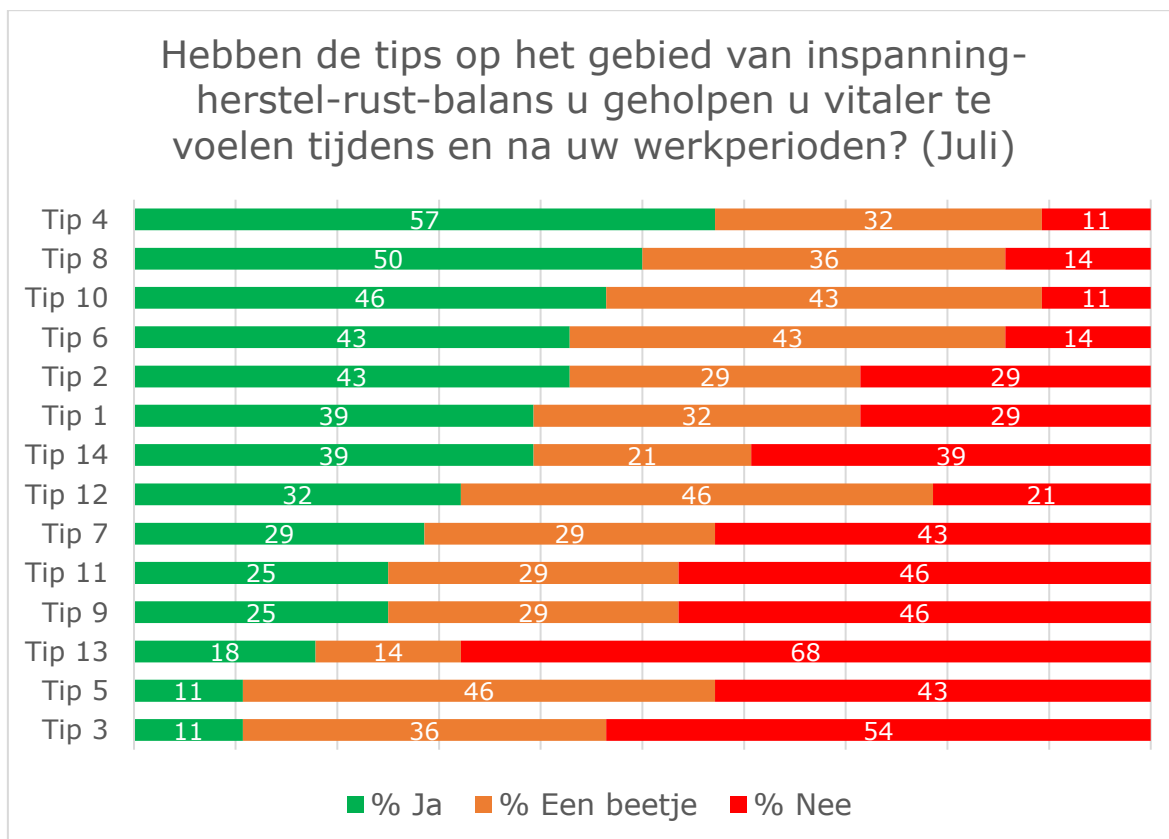
\* p<0.05

\*\* p<0.01

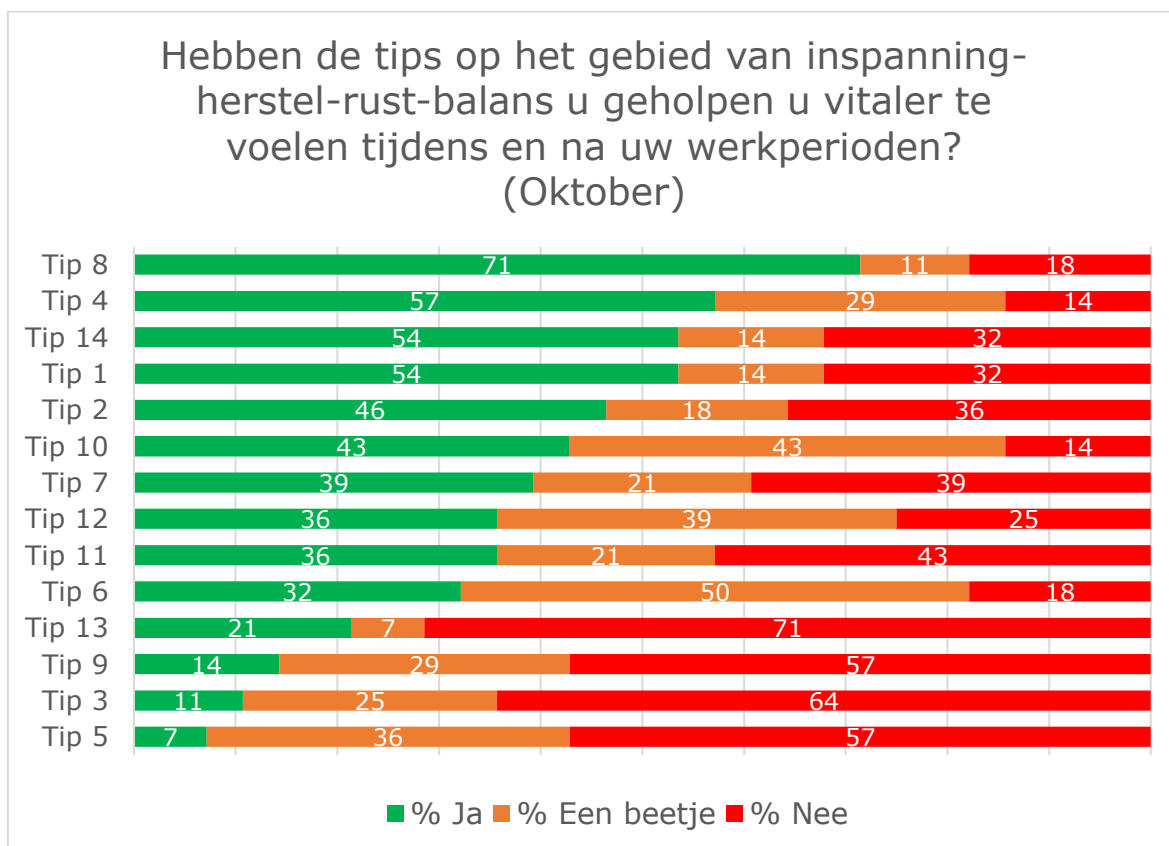
In de toolbox zijn tips opgenomen om de inspanning-herstel-rust balans te verbeteren. Hierna is per tip visueel weergegeven welk percentage van de chauffeurs het gevoel had door de tips zich vitaler, een beetje vitaler, of niet vitaler te voelen. Tip 8 en 4 gaven de meeste chauffeurs het gevoel vitaler te worden. Deze tips betreffen het 'contact met collega's en passagiers', en het 'zorgen voor een goed ontbijt' om de dag energiek te beginnen. Wat de overige tips zijn is beschreven in bijlage 2, waarin de gehele toolbox is terug te vinden. In figuur 1 en 2 hierna staat in het groen het percentage chauffeurs dat het gevoel kreeg vitaler te worden door de tips. In het oranje en rood worden de groepen weergegeven die respectievelijk het gevoel hadden een beetje vitaler te worden, en niet vitaler te worden door de desbetreffende tip.

Er is te zien dat de tips die het meest het gevoel gaven vitaler te worden op het gebied inspanning-herstel-rust balans waren: 'het contact houden met passagiers' gedurende de lange reis om alert te blijven, en 'het zorgen voor een goed ontbijt' voor voldoende energie om de dag te starten. De tip die volgens chauffeurs het minste bijdroeg was: 'Ga naar uw huisarts' wanneer u slaapproblemen ervaart. Deze tip kan op de laatste plaats terecht zijn gekomen omdat chauffeurs niet naar hun huisarts waren gegaan in deze periode. Het is bekend dat slaapproblemen regelmatig voorkomen. Wanneer chauffeurs

moeite hebben met slapen, en verschillende klachten hebben, kan het toch raadzaam zijn om naar een huisarts te gaan met deze klachten.

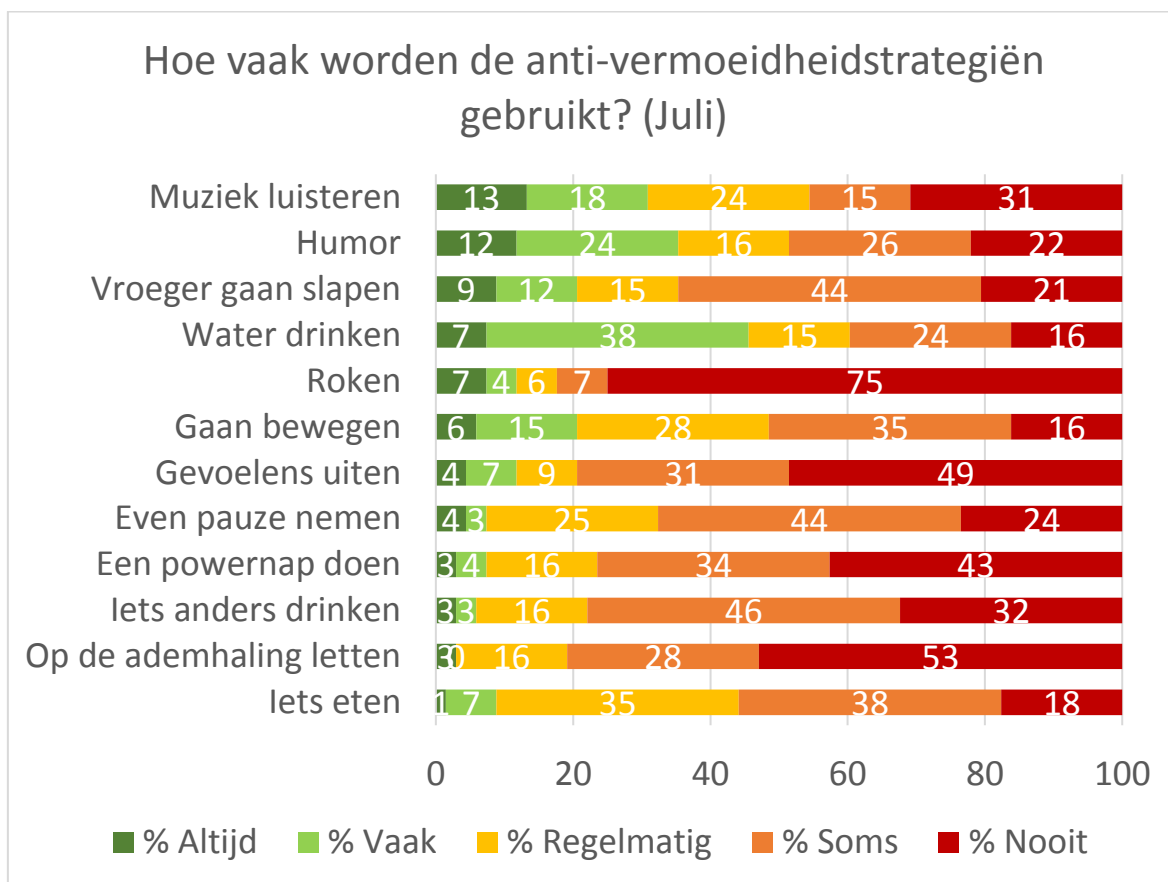


Figuur 1: In welke mate (%) gaven de tips op het gebied van inspanning-herstel-rust balans het gevoel vitaler of een beetje vitaler te worden of even vitaal te blijven bij de tussenmeting.



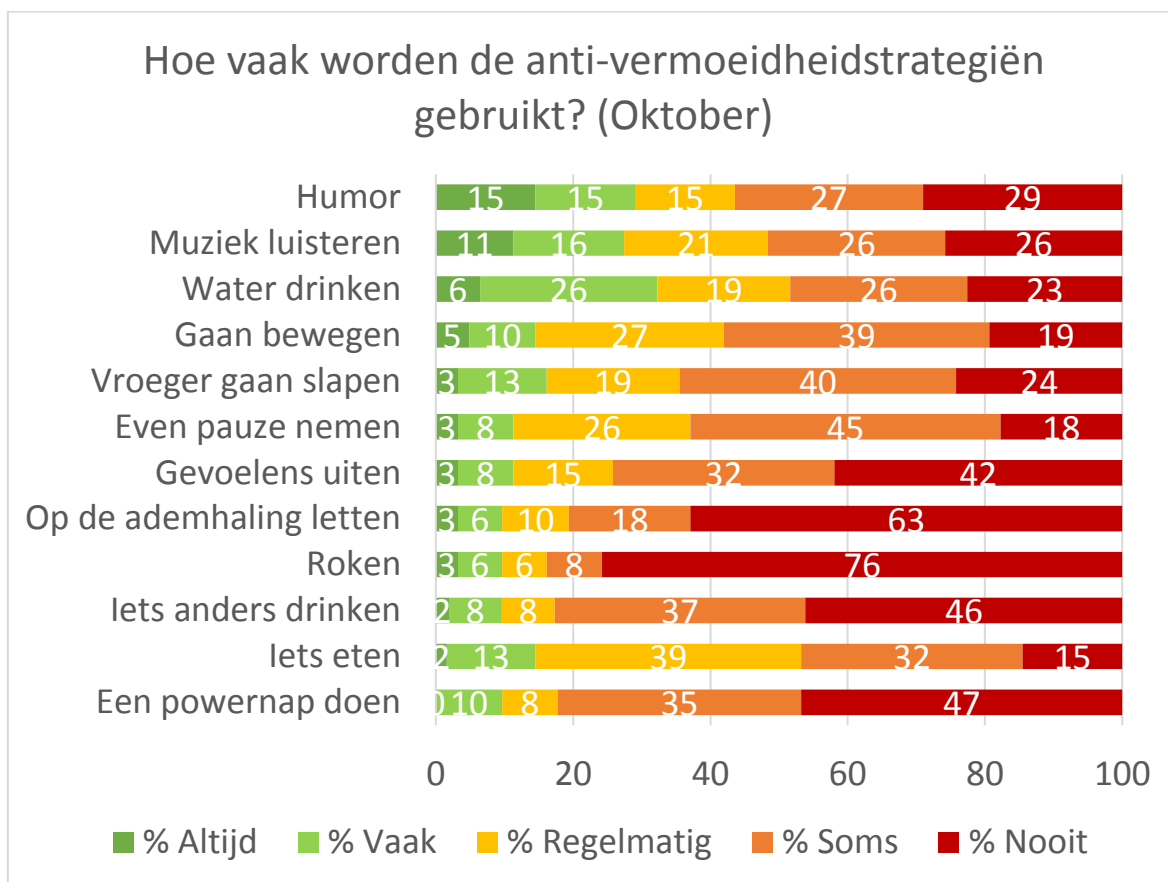
Figuur 2: In welke mate (%) gaven de tips op het gebied van inspanning-herstel-rust balans het gevoel vitaler of een beetje vitaler te worden of even vitaal te blijven bij de eindmeting.

Om vermoeidheid tegen te gaan zijn er enkele bekende strategieën. Aan de chauffeurs is de vraag voorgelegd hoe vaak zij een bepaalde strategie gebruikten tegen de vermoeidheid. De antwoorden van de chauffeurs zijn weergegeven in figuur 3 en 4.



*Figuur 3: De gebruikte anti-vermoeidheidsstrategieën (%) bij de tussenmeting.*





Figuur 4: De gebruikte anti-vermoeidheidsstrategieën (%) bij de eindmeting.

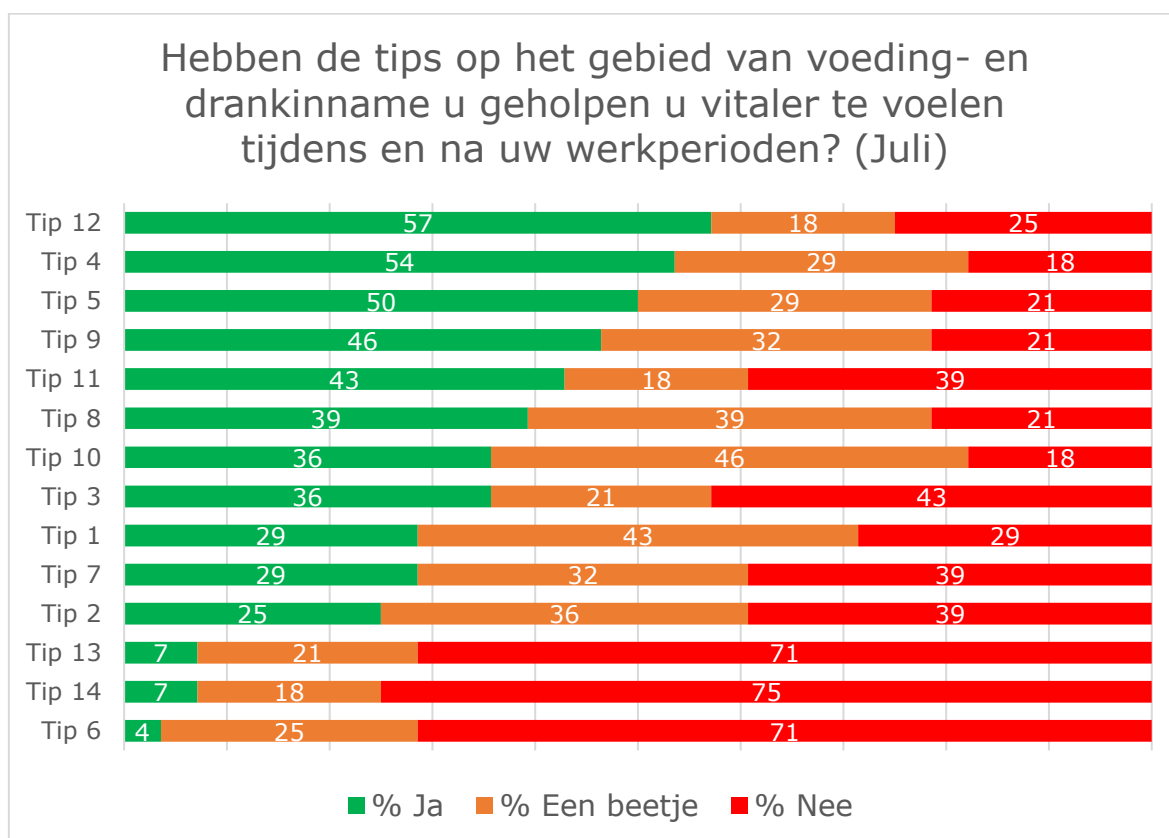
### 3.2.2 Voeding- en drankinname

Op het gebied van voeding- en drankinname werd de toolbox voor 38 % gebruikt bij zowel de tussen- als de eindmeting. Dit is het hoogste percentage van de onderdelen uit de toolbox. Dit kan komen door het feit dat deze tips relatief makkelijk in de praktijk zijn te brengen, en slechts een kleine wijziging in het gedragspatroon vragen.

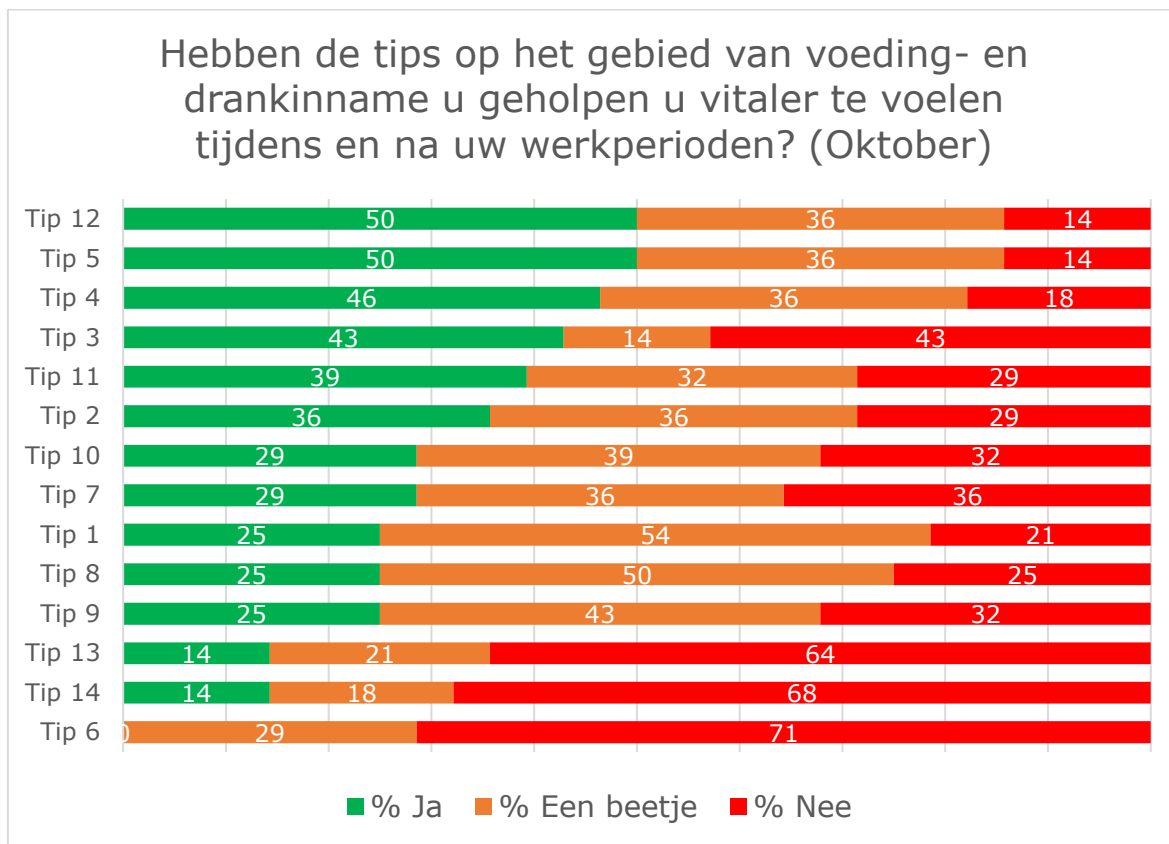
Tabel 9: Gebruik (gemiddelde en spreiding) van het onderdeel voeding- en drankinname uit de toolbox op de tussen- en eindmeting.

	Juli 2018	Oktober 2018
Aantal chauffeurs	30	28
In welke mate heeft u gebruik gemaakt van de tips op het gebied van voeding- en drankinname? (0-100%)	38 (32,0)	38 (27,8)

In figuur 5 en 6 is visueel weergegeven welk deel van de chauffeurs het gevoel had (een beetje) vitaler te zijn geworden door de afzonderlijke tips op het gebied van voeding- en drankinname. Tips 12, 4 en 5 zijn de drie tips die chauffeurs het vaakst het gevoel gaven vitaler te zijn geworden. Deze tips betroffen het 'blijven variëren van gezonde voeding' om verveling tegen te gaan waardoor de gezonde voeding opgegeven wordt, 'drink calorie- en suikerarm' en 'verminder de hoeveelheid toegevoegde suikers'. Door deze tips wordt een deel bewustwording gecreëerd van wat er allemaal in voeding zit, door op het etiket te kijken. De tips die het minste het gevoeld gaf vitaler te worden betrof 'bereken uw caloriebehoefte'. De oorzaak hiervan wordt gezocht in het feit dat wanneer de caloriebehoefte berekend is, er dan nog wat mee moet gebeuren. Tip 14, sluit hier bij aan, maar het vergt meer tijd om dit bij te houden, en er daadwerkelijk iets mee te doen.



Figuur 5: In welke mate (%) gaven de tips op het gebied van voeding- en drankinname het gevoel vitaler of een beetje vitaler te worden of even vitaal te blijven bij de tussenmeting.



*Figuur 6: In welke mate (%) gaven de tips op het gebied van voeding- en drankinname het gevoel vitaler of een beetje vitaler te worden of even vitaal te blijven bij de eindmeting.*

De tips op het gebied van voeding hebben niet geleid tot een verandering in het eet-en drinkgedrag van chauffeurs. Ondanks dat de tips de chauffeurs het gevoel gaven vitaler te worden hebben deze tips niet geleid tot een verandering in consumptiegedrag wanneer de groep die de toolbox heeft ontvangen vergeleken wordt met de groep die geen toolbox heeft ontvangen, wanneer weer wordt gecontroleerd voor de basismeting.

Tabel 10: Voeding- en drankinname per dag (gemiddelde en spreiding) van de interventie- en controlegroep bij de basis-, tussen- en eindmeting.

Intention-to-treat	Basismeting		Tussenmeting		Eindmeting	
	Int.	Contr.	Int.	Contr.	Int.	Contr.
Aantal chauffeurs	48	48	33	37	28	34
Koppen koffie/dag	2,9 (1,93)	3,2 (1,98)	2,9 (2,32)	3,3 (2,16)	2,8 (2,15)	3,2 (1,98)
Koppen thee/dag	1,1 (1,59)	0,9 (1,61)	1,1 (1,98)	0,6 (0,94)	0,6 (1,12)	0,4 (0,70)
Liter frisdrank/dag	0,2 (0,25)	0,1 (0,22)	0,1 (0,19)	0,2 (0,25)	0,2 (0,21)	0,2 (0,22)
Liter light frisdrank/dag	0,1 (0,18)	0,1 (0,28)	0,1 (0,20)	0,2 (0,50)	0,1 (0,23)	0,2 (0,33)
Liter Vruchtensap/dag	0,2 (0,19)	0,1 (0,13)	0,2 (0,35)	0,1 (0,13)	0,1 (0,12)	0,1 (0,15)
Liter Water/dag	0,7 (0,46)	0,5 (0,47)	0,8 (0,45)	0,8 (0,52)	0,6 (0,41)	0,7 (0,58)
Aantal zoete snacks/dag	0,6 (0,86)	0,6 (1,10)	0,5 (0,65)	0,5 (0,77)	0,8 (0,93)	0,5 (0,58)
Aantal hartige snacks/dag	0,4 (0,65)	0,4 (0,62)	0,3 (0,36)	0,4 (0,60)	0,4 (0,46)	0,4 (0,61)
Aantal tussendoortjes/dag	1,1 (1,14)	0,8 (0,82)	0,9 (0,87)	1,0 (0,86)	1,1 (1,00)	1,0 (1,18)
Aantal glazen alcoholische drank/dag	0,7 (0,91)	0,9 (1,18)	0,7 (0,86)	1,1 (1,84)	0,8 (1,26)	0,9 (1,17)
Porties rijst, pasta of aardappelen/dag	1,4 (1,03)	1,2 (0,72)	1,3 (0,98)	1,2 (1,10)	1,4 (0,68)	1,3 (1,98)
Porties groente/dag	1,4 (0,87)	1,3 (0,82)	1,5 (0,83)	1,2 (0,78)	1,4 (0,77)	1,2 (0,78)
Aantal boterhammen en broodjes/dag	3,1 (1,56)	2,9 (1,38)	3,0 (1,78)	3,2 (1,91)	3,3 (1,70)	3,1 (1,96)

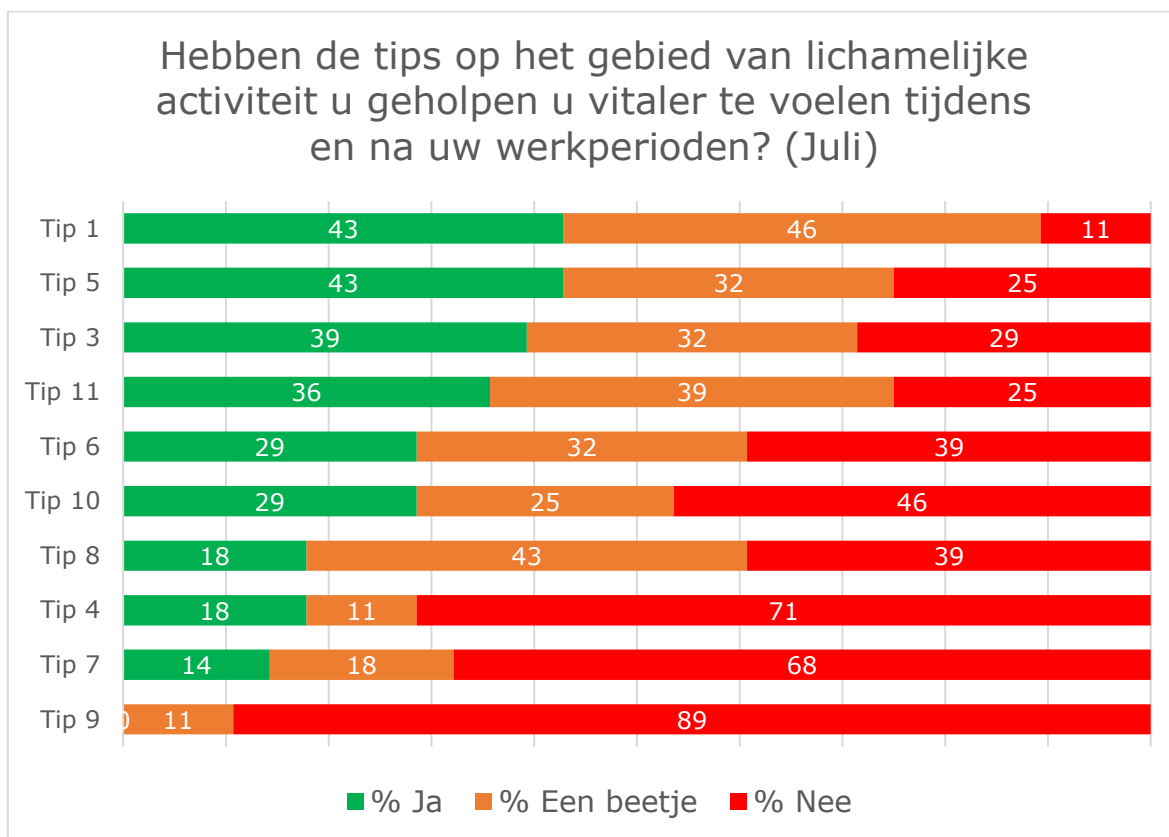
### 3.2.3 Lichamelijke activiteit

Op het gebied van lichamelijke activiteit werd de toolbox voor 31% en 32% gebruikt op respectievelijk de tussen- en eindmeting.

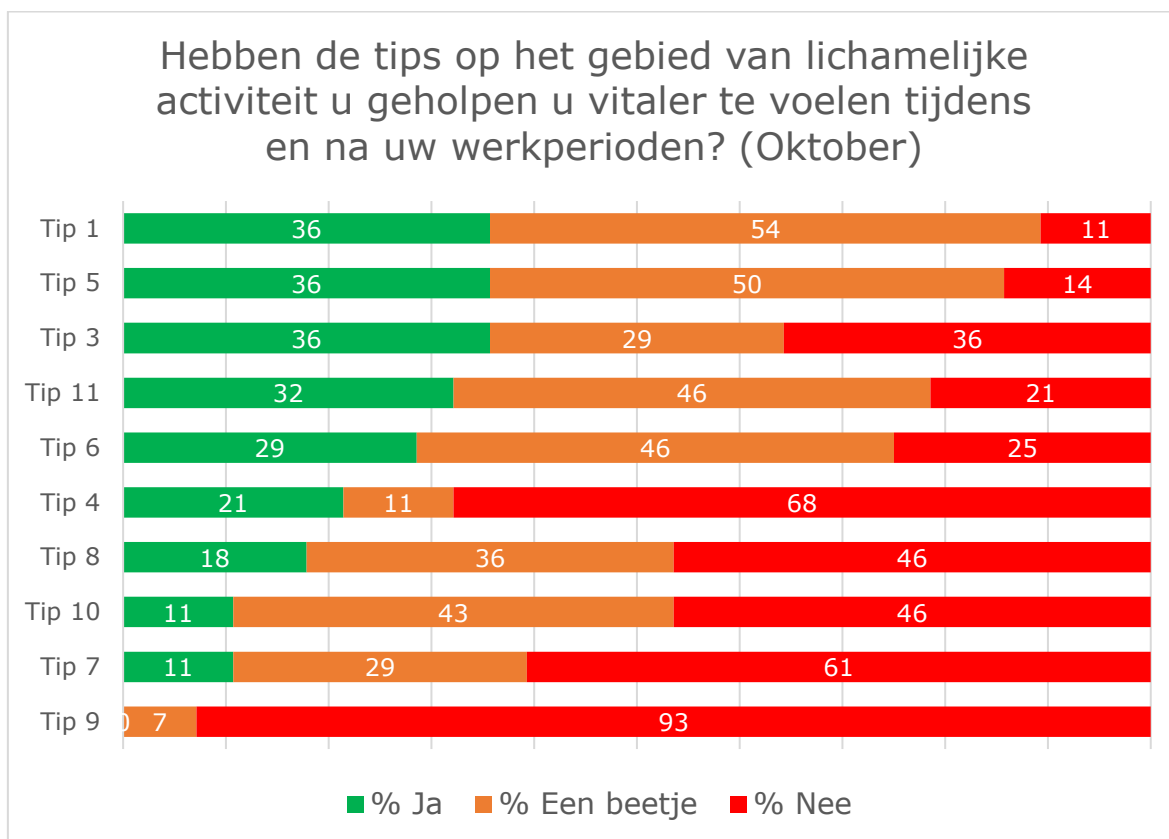
*Tabel 11: Gebruik van het onderdeel lichamelijke activiteit (gemiddelde % en spreiding) uit de toolbox op de tussen-en eindmeting.*

	Juli 2018	Oktober 2018
Aantal chauffeurs	30	28
In welke mate heeft u gebruik gemaakt van de tips op het gebied van lichamelijke activiteit? (0-100%)	31 (24,7)	32 (20,4)

De tips op het gebied van lichamelijke activiteit waarvan de chauffeurs het vaakst het gevoel hadden vitaler te worden hadden betrekking op de houding van de chauffeurs, en daarnaast het proberen 15 minuten per dag actiever te zijn. De tips waardoor weinig chauffeurs ervaren vitaler te worden betrof het 'meenemen van een fitnessband'. De reden hiervoor kan liggen in het feit dat er van chauffeurs werd verlangd een fitnessband aan te schaffen. Wanneer dit niet is gebeurd, kon deze tip niet uitgevoerd worden.



*Figuur 7: In welke mate (%) gaven de tips op het gebied van lichamelijke activiteit het gevoel vitaler of een beetje vitaler te worden of even vitaal te blijven bij de tussenmeting.*



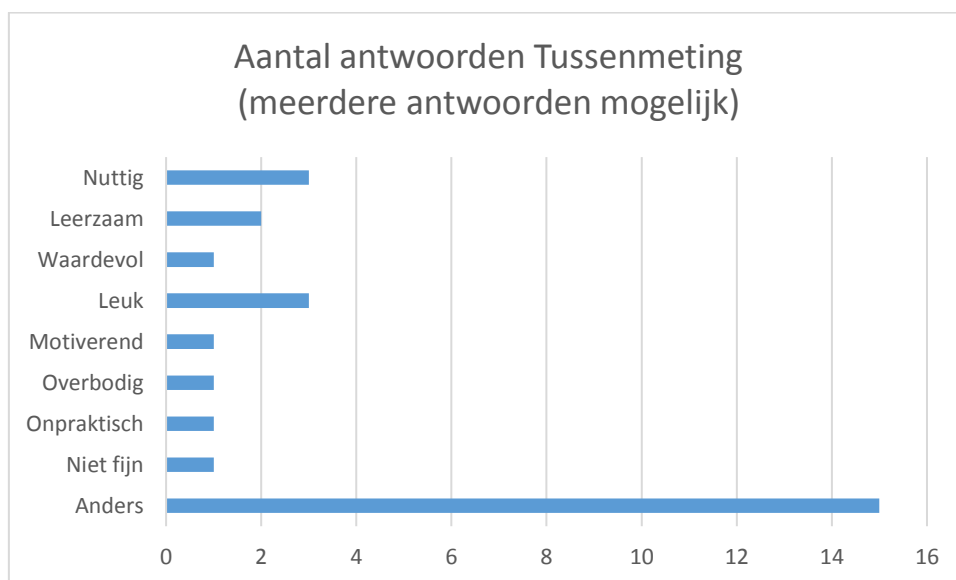
Figuur 8: In welke mate (%) gaven de tips op het gebied van lichamelijke activiteit het gevoel vitaler of een beetje vitaler te worden of even vitaal te blijven bij de eindmeting.

### 3.2.4 Steun van collega's

De steun van collega's door met elkaar te praten over vitaliteit en het gebruik van de toolbox werd door slechts 1 op de 5 chauffeurs gebruikt. Chauffeurs die wel contact hadden met collega's, zochten meer dan 4 keer hun collega's op. Omdat er groepen waren gemaakt van 3 chauffeurs bleef de mogelijkheid tot contact wanneer 1 chauffeur niet deelnam aan het contact.

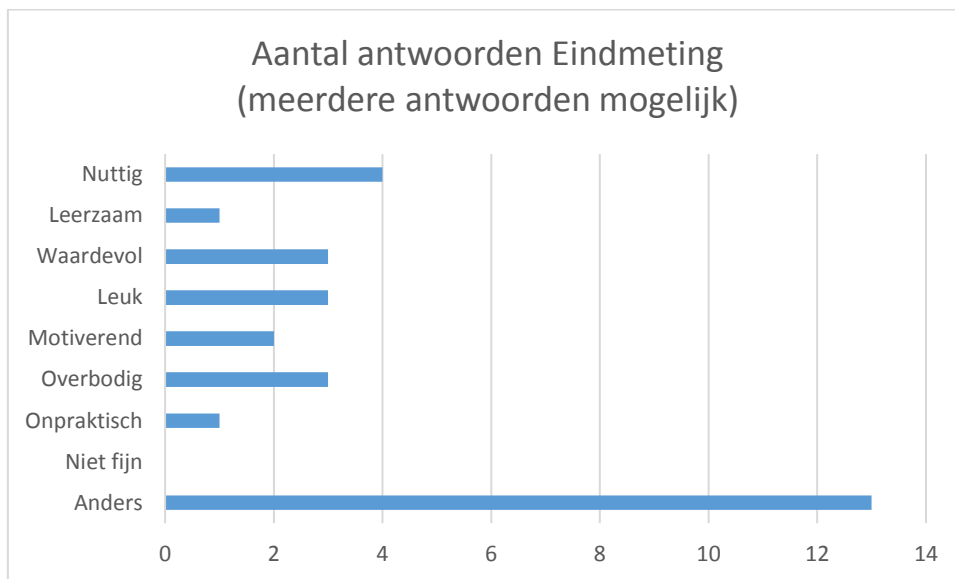
Tabel 12: Gebruik van het onderdeel peer-support (%) uit de toolbox bij de tussen-en eindmeting.

	Juli 2018	Oktober 2018
<i>Aantal chauffeurs</i>	21	22
Hoe vaak heeft u de afgelopen maand contact gehad met uw geselecteerde medechauffeurs?	Niet: 76%	Niet: 82%
	1 keer: 5%	1 keer: 0%
	2 keer: 0%	2 keer: 0%
	3 keer: 0%	3 keer: 0%
	4 keer: 0%	4 keer: 0%
	Meer dan 4 keer: 19%	Meer dan 4 keer: 18%



Figuur 9: Wat vonden de chauffeurs (aantal antwoorden) van het contact met hun medechauffeurs bij de tussenmeting?





*Figuur 10: Wat vonden de chauffeurs (aantal antwoorden) van het contact met hun medechauffeurs bij de eindmeting?*

Waar het antwoord 'Anders' was, werd van chauffeurs gevraagd om in te vullen wat hun mening was. De antwoorden die daarop werden gegeven bestonden allen uit: Geen of nauwelijks contact gehad met als redenen; 'collega antwoordt nauwelijks' of 'geen tijd voor genomen'.

### **3.2.5 Algemeen**

In Tabel 13 is te zien dat de tips uit de toolbox nog niet veelvuldig werden gebruikt. Reden hiervoor werd aangeduid als tijdgebrek, waardoor het uitvoeren van activiteiten niet paste binnen het drukke rijschema. De score van het gebruik van de complete toolbox is een gemiddelde van het gebruik van de 3 basisonderdelen. Peer-support is hier niet in opgenomen omdat dit onderdeel anders is opgezet dan de eerdere drie onderdelen. Het overgrote deel van de chauffeurs zegt ook even vitaal te zijn na het gebruik van de toolbox.

Tabel 13: Gebruik (%) van de toolbox bij de tussen-en eindmeting.

	Juli 2018	Oktober 2018
Aantal chauffeurs	29	28
Heeft u het gevoel vitaler te zijn dan u zou zijn zonder het gebruik van de toolbox?	Minder vitaal: 0%	Minder vitaal: 4%
	Even vitaal: 55%	Even vitaal: 54%
	Vitaler: 14%	Vitaler: 11%
	Ik weet het niet: 31%	Ik weet het niet: 32%
In welke mate zijn de tips uit de toolbox gebruikt?	34 (25,5)	34 (20,0)

### **Antwoord op de vraagstelling:**

*Is het haalbaar om de zelfmanagement interventie in de praktijk te gebruiken gedurende het hoogseizoen?*

Enkele onderdelen van de toolbox zijn meer geschikt om chauffeurs het gevoel te geven vitaler te worden dan andere onderdelen. Door te kijken naar welke tips het meest hebben geholpen kan bepaald worden hoe chauffeurs het makkelijkst aan hun vitaliteit kunnen werken onderweg. Daarbij valt op dat de tips op het gebied van voeding- en drankinname volgens de chauffeurs het meeste zijn gebruikt (38%). Al met al worden de tips uit de toolbox te weinig gebruikt om tot een verandering te kunnen leiden ten opzichte van de groep die geen toolbox ontvangt. Het behouden of zelfs verbeteren van vitaliteit tijdens het hoogseizoen is in deze vorm beperkt haalbaar. Enkele chauffeurs gebruiken de toolbox, maar dit percentage blijft beperkt. Ondanks dat de tips onvoldoende gebruikt worden, geeft een groot deel van de chauffeurs aan zich minimaal een beetje vitaler te voelen door een deel van de tips. Een toolbox op basis van zelfmanagement waarbij de chauffeur geen verdere ondersteuning krijgt lijkt dan ook niet de oplossing om te zorgen voor een behoud of verbetering van vitaliteit. Bovenstaande informatie kan als basis worden gebruikt om andere interventies te ontwikkelen om de vitaliteit tijdens het hoogseizoen te behouden of te verbeteren.

### 3.3 Hoofdvraag

***Is het mogelijk om door middel van zelfmanagement interventies gericht op bij het werk passende werk-rustverhouding, voedingsgewoonten en lichamelijke activiteit de mate van vitaliteit minimaal te onderhouden gedurende het hoogseizoen van een touringcarchauffeur***

Een toolbox op basis van zelfmanagement leidt niet tot behoud van vitaliteit, werkvermogen, werk gerelateerde vermoeidheid, psychosomatische gezondheidsklachten, slaapklachten en mentale belasting gedurende het hoogseizoen. Al deze gemeten maten ondervinden een verslechtering naarmate het hoogseizoen voortduurt, onafhankelijk van het feit of de chauffeur de toolbox heeft ontvangen.

Daarbij is het gebruik van de toolbox in het hoogseizoen te beperkt om een verandering te verwachten in vitaliteit. Daarom is een toolbox in deze vorm niet de sleutel om tot een structurele oplossing te komen voor behoud van vitaliteit in het hoogseizoen.

## 4 Beschouwing en conclusie

Het hoogseizoen in de touringcarbranche is een periode waarin een groot deel van de chauffeurs significant meer uren werken dan buiten het hoogseizoen. Dit betekent dat ze langer werken en vaak op onregelmatige uren het werk aanvangen, uitvoeren en beëindigen. Chauffeurs gaven aan dat het gebrek aan regelmaat hen parten speelt. Uit dit onderzoek komt naar voren dat naarmate deze periode voortschrijdt, de vitaliteit afneemt en de werkgerelateerde vermoeidheid toeneemt. Dit heeft te maken met meerdere factoren waaronder de verhoogde mentale belasting door de aanhoudende mentale inspanning die het werk met zich meebrengt. Daarnaast zijn er beperkte mogelijkheden om onderweg een regelmatig en gezond eetpatroon te onderhouden en de inspanning-herstel-rust verhouding die onder druk komt te staan.

Hiernaast wordt het werk als touringcarchauffeur uitgevoerd door een groep werknemers die de afgelopen twee decennia ontgroend is en vergrijsd (twee derde is ouder dan 50 jaar waarvan de helft ook ouder is dan 60 jaar). In de levensfase na 50 jaar kan de belastbaarheid voor hetzelfde werk verminderen en is het moeilijker om met een onregelmatig leef- en eetpatroon in voldoende lichamelijke en geestelijke conditie te blijven. In vergelijking met een onderzoek dat in het hoogseizoen (augustus) van 1996 is uitgevoerd onder dezelfde doelgroep blijkt dat werkgerelateerde vermoeidheid in het hoogseizoen hoger is. (9) Deze werkgerelateerde vermoeidheid was in het hoogseizoen van 1996 33, gemeten op de zelfde schaal van 0 tot 100 terwijl de score aan het begin van het hoogseizoen van 2018 op 35 lag en alleen maar steeg. Ook de Psychosomatische gezondheid, Slaapklachten en ervaren mentale belasting aan het einde van het hoogseizoen liggen hoger dan de gemeten waarden in 1996 (24, 22 en 27 respectievelijk).

Een directe oorzaak voor deze verschillen is niet direct aan te wijzen, maar kan liggen in de verhoogde werkdruk en de verminderde capaciteit om hiermee om te gaan door een stijging van de leeftijd. De gemiddelde leeftijd van deelnemende chauffeurs is namelijk met 9 jaar gestegen tot 53 jaar ten opzichte van 44 jaar in 1996. In deze populatie is het met name belangrijk om te zorgen

voor duurzame inzetbaarheid omdat de belastbaarheid gemiddeld afneemt. De interventie in dit onderzoek kan niet voorkomen dat de vitaliteit afneemt gedurende het hoogseizoen. Er zijn geen significante verschillen gevonden tussen de groep die de toolbox heeft ontvangen en de groep die geen toolbox heeft ontvangen.

Een toolbox in deze vorm (als zelfmanagement) wordt te beperkt gebruikt om te leiden tot een meetbaar verschil tussen de groep die de toolbox heeft ontvangen en de groep die geen toolbox heeft ontvangen. Ondanks dat de tips een deel van de chauffeurs het gevoel geven zich er ten minste een beetje vitaler door te voelen, is het gebruik van deze zelfmanagement toolbox niet haalbaar bij touringcarchauffeurs in het hoogseizoen. Er moet dus naar andere methoden worden gezocht om te zorgen voor behoud van vitaliteit in het hoogseizoen en aan behoud van duurzame inzetbaarheid op lange termijn. Dit zou kunnen door de methode waarop de toolbox wordt ingezet te veranderen, of door te denken aan andere oplossingen in de richting van werktijden om de werk-privé balans meer in evenwicht te houden.

## 5 BIJLAGE 1: Vragenlijst



### Vitaler het touringcar hoogseizoen door - Vragenlijst

---

#### Start of Block: Vragenlijst

**Intro** Beste touringcarchauffeur,

Dit is de eerste van drie vragenlijsten van het project: Vitaler het touringcar hoogseizoen door.

We danken u voor uw bereidheid alle vragen in te vullen. De vragen gaan over uw werk en aspecten van vitaliteit. De antwoorden op de vragen worden vertrouwelijk behandeld door de onderzoekers van het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid (AMC Amsterdam).

Als u de vragenlijst op een mobiele telefoon invult kan het soms handig zijn om de telefoon te kantelen voor een betere weergave.

Indien u vragen of opmerkingen heeft kunt u deze aan het einde van de vragenlijst kwijt. Hartelijk dank dat u mee wilt doen.

Klik of druk op 'Volgende' om te starten.

---

Page Break

De vragen op de volgende pagina's gaan over uw gezondheid.

#### **Werkgerelateerde vermoeidheid**

*Het gaat erom dat u aangeeft hoe u zich in de afgelopen drie tot vier weken gemiddeld na een dienst of werkdag voelde.*

(Kies op iedere regel 1 vakje)

	Nee	Ja
Ik vind het moeilijk om me te ontspannen aan het einde van een werkdag	0	0
Aan het einde van een werkdag ben ik echt op mijn baan	0	0
Mijn baan zorgt dat ik me aan het eind van een werkdag nogal uitgeput voel	0	0
Na het 'avondeten' voel ik me meestal nog vrij fit	0	0
Ik kom meestal pas op een tweede vrije dag tot rust	0	0
Het kost mij moeite om me te concentreren in mijn vrije uren na het werk	0	0
Ik kan weinig belangstelling opbrengen voor andere mensen, wanneer ik zelf net thuis ben gekomen	0	0
Het kost mij over het algemeen meer dan een uur voordat ik helemaal hersteld ben na mijn werk	0	0
Als ik thuis kom moeten ze mij even met rust laten	0	0
Het komt vaak voor dat ik na een werkdag door vermoeidheid niet meer toekom aan andere bezigheden	0	0
Het komt voor dat ik tijdens het laatste deel van de werkdag door vermoeidheid mijn werk niet meer zo goed kan doen	0	0

---

Page Break

**Vitaliteit** Deze vragen gaan over hoe u zich de afgelopen 4 weken heeft gevoeld. Wilt u bij elke vraag het antwoord aankruisen dat het beste aansluit bij hoe u zich heeft gevoeld.

---

Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken:  
 (Kies op iedere regel 1 vakje)

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Meestal	Voortdurend
Voelde u zich levenslustig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voelde u zich energiek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voelde u zich uitgeblust?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voelde u zich moe?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Page Break

### **Psychosomatische gezondheidsklachten**

*De volgende vragen gaan over uw algemene gezondheid in de afgelopen drie tot vier weken.*

(Kies op iedere regel 1 vakje)

	Nee	Ja
Heb u nog al eens een opgezet of drukkend gevoel in uw maagstreek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bent u gauw kortademig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hebt u nogal eens pijn in uw borst of hartstreek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hebt u nogal eens klachten over pijn in botten en spieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hebt u vaak een gevoel van moeheid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hebt u nogal eens last van hoofdpijn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hebt u nogal eens last van rugpijn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is uw maag nogal eens van streek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hebt u wel eens een verdoofd gevoel of tintelingen in uw ledematen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voelt u zich gauwer moe dan u normaal acht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Bent u nogal eens duizelig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voelt u zich nogal eens lusteloos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Staat u in de regel 's ochtends moe en niet uitgerust op?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

 Page Break

### Slaapklachten

*Bij de volgende vragen gaat het erom dat u aangeeft of een stelling van toepassing is op de kwaliteit van uw slaap zoals deze in de afgelopen drie tot vier weken was. (NB: Wanneer u in de nachturen gewerkt heeft, lees dan het woord 's nachts' als 'in de slaaptijd')*

(Kies op iedere regel 1 vakje)

	Nee	Ja
Ik doe 's nachts vaak geen oog dicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik sta 's nachts vaak op	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik lig 's nachts vaak erg te woelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik word 's nachts vaak meerdere malen wakker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind meestal dat ik heel slecht slaap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik slaap naar mijn gevoel maar een paar uur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik slaap vaak niet langer dan 5 uur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind dat ik 's nachts meestal goed slaap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik slaap meestal gemakkelijk in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kom naar mijn gevoel meestal slaap tekort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik lig vaak langer dan een half uur wakker in bed voordat ik inslaap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik 's nachts wakker word dan kan ik moeilijk weer inslapen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb nadat ik ben opgestaan vaak een moe gevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me nadat ik ben opgestaan meestal goed uitgerust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

 Page Break

## Mentale belasting

Hieronder staan een aantal aspecten over vermoeidheid tijdens het werk. Per aspect worden telkens twee uitersten beschreven. Wilt u het vakje aanvinken dat het meest op u van toepassing is geweest. Bij het beantwoorden van de vragen gaat het om uw situatie tijdens de laatste uren van uw werkdag. Neem hierbij uw laatste twee werkdagen in gedachten.

(Kantel uw telefoon indien nodig)

(Kies op iedere regel 1 vakje)

	1	2	3	4	5	
Geestelijk moe	0	0	0	0	0	Geestelijk fris
Vertraagd in lichamelijk bewegen	0	0	0	0	0	Niet vertraagd in lichamelijk bewegen
Aandacht zakt telkens weg	0	0	0	0	0	Geen moeite met aandacht
Fouten maken bij het aflezen van meters, klok, e.d.	0	0	0	0	0	Aflezen van meters, klok, e.d. gaat foutloos
Niet uitgerust	0	0	0	0	0	Uitgerust
Concentratiemoeilijkheden	0	0	0	0	0	Geen concentratiemoeilijkheden
Geen aandacht meer bij het werk	0	0	0	0	0	Aandacht bij het werk
Uitzien naar het einde van de dienst	0	0	0	0	0	De dienst is eigenlijk zo voorbij
Vaak fouten moeten herstellen die je zelf maakte	0	0	0	0	0	Bijna geen fouten moeten herstellen
Moeite met de planning van het eigen handelen	0	0	0	0	0	Moeiteloos handelen
'Slapen' met je ogen open	0	0	0	0	0	Geen probleem met 'wakker blijven'
Fouten maken bij het invullen van lijsten	0	0	0	0	0	Geen problemen met het invullen van lijsten
De gedachten 'de vrije loop laten', dagdromen	0	0	0	0	0	Geconcentreerd bezig zijn
Niet 'automatisch' verschillende dingen achter elkaar kunnen doen	0	0	0	0	0	Probleemloos van de ene op de andere activiteit over kunnen gaan
Risico's nemen die eigenlijk te groot zijn	0	0	0	0	0	Geen risico's nemen

---

Gevoel dat je over je eigen benen struikelt	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Geen moeite met bewegingen
Als een automaat doorwerken	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Aandachtig doorwerken
Met de grootste moeite het werk waar je mee bezig bent kunnen voortzetten	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Werk waar je mee bezig bent bijna moeiteloos kunnen voortzetten
Weerstand bij jezelf overwinnen om tot een activiteit te komen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Zonder problemen tot activiteit komen

Page Break

---

De volgende drie vragen gaan over de inschatting van uw eigen werkvermogen

**Algemeen werkvermogen**

Hoe schat u momenteel uw eigen werkvermogen in?  
(Betekenis getallen: 0 = niet in staat om te werken en  
10 = het beste werkvermogen dat u zelf ooit ervaren heeft)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Algeheel werkvermogen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**Fysiek werkvermogen**

Hoe schat u nu uw eigen werkvermogen in om werkzaamheden uit te voeren met betrekking tot de fysieke eisen die het werk aan u stelt?  
(Betekenis getallen: 0 = niet in staat om te werken en  
10 = het beste werkvermogen dat u zelf ooit ervaren heeft)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fysiek werkvermogen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**Mentaal werkvermogen**

Hoe schat u nu uw eigen werkvermogen in om uw werkzaamheden uit te voeren met betrekking tot de mentale/emotionele eisen die het werk aan u stelt?  
(Betekenis getallen: 0 = niet in staat om te werken en  
10 = het beste werkvermogen dat u zelf ooit ervaren heeft)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mentaal/emotioneel werkvermogen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

---

 Page Break
 

---

*De volgende vraag heeft betrekking op uw laatste twee aaneengesloten werkdagen en de nacht ertussenin.*

---

**Lichamelijke activiteit** Bent u op de laatste twee aaneengesloten werkdagen minimaal 15 minuten per dag fysiek actief geweest?

(Fysiek actief is matig intensief bewegen bijvoorbeeld: fietsen, stevig wandelen etc.)

Nee

Ja

---



---

 Page Break
 

---

**Slaapgewoonten** *De volgende vragen hebben betrekking op uw slaapgewoonten op werkdagen.*

(Kies op iedere regel 1 vakje)

	Nee	Ja
Zou u zichzelf momenteel omschrijven als iemand die de laatste weken erg vermoeid is?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u tijdens avond- en nachturen moeite om waakzaam te blijven tijdens uw werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zou u zichzelf als iemand met een slaapprobleem benoemen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

**Slaapuren** Hoeveel uur hebt u geslapen ?

(Vul het totaal aantal uur in tussen de laatste twee aaneengesloten werkdagen)

---



---

 Page Break
 

---

*De volgende vragen gaan over uw voedings- en drankinname en hebben betrekking op uw laatste twee aaneengesloten werkdagen, plus de nacht ertussenin.*

*Indien u de opgesomde voedingsmiddelen niet hebt gegeten of gedronken vult u een 0 in hieronder.*

---

Page Break

**Koffie & Thee** Hoeveel koppen koffie of thee heeft u in totaal gedronken? (Vul het totaal aantal koppen in tijdens uw laatste twee aaneengesloten werkdagen)

Koppen koffie

---

Koppen thee

---

**Koffie** Hoe drinkt u uw koffie?

Zwart

Met melk

Met suiker

Met zoetjes

Met melk en suiker

Ik drink geen koffie

**Thee** Hoe drinkt u uw thee?

- Zwart
- Met melk
- Met suiker
- Met zoetjes
- Met melk en suiker
- Ik drink geen thee

**Rijst, pasta en aardappelen** Hoe vaak heeft u een portie rijst, pasta of aardappelen gegeten?

1 portie is 1 opscheplepel

(Vul het totaal aantal porties in op uw laatste twee aaneengesloten werkdagen)

- Porties \_\_\_\_\_

**Groente** Hoe vaak heeft u een portie groente gegeten?

1 portie is 1 opscheplepel

(Vul het totaal aantal porties in op uw laatste twee aaneengesloten werkdagen)

- Porties \_\_\_\_\_

---

**Brood** Hoeveel boterhammen of broodjes heeft u in totaal gegeten?  
(Vul het totaal aantal boterhammen of broodjes in op uw laatste twee  
aaneengesloten werkdagen)

Boterhammen of broodjes \_\_\_\_\_

---

**Alcohol** Hoeveel alcoholische dranken heeft u genuttigd?  
(Vul het totaal aantal glazen in op uw laatste twee aaneengesloten  
werkdagen)

Glazen bier \_\_\_\_\_

Glazen wijn \_\_\_\_\_

Glazen sterke drank \_\_\_\_\_

---

**Zoete snacks** Hoeveel zoete snacks heeft u genomen? Zoete snacks als:  
Mars, Snickers, koekjes, reep chocolade, handje drop, handje gesuikerde  
snoepjes  
(Vul het totaal aantal zoete snacks in op uw laatste twee aaneengesloten  
werkdagen)

Snacks \_\_\_\_\_

---

**Hartige snacks** Hoeveel hartige snacks heeft u tijdens uw laatste twee  
aaneengesloten werkdagen genomen? Hartige snacks als: Saucijzenbroodje,  
hamburger, handje chips etc.  
(Vul het totaal aantal hartige snacks in op uw laatste twee aaneengesloten  
werkdagen)

Snacks \_\_\_\_\_

---



---

**Tussendoortjes** Hoeveel tussendoortjes heeft u gegeten tijdens uw laatste twee aaneengesloten werkdagen? Tussendoortjes als: Fruit, ongebrande ongezouten noten  
(Vul het totaal aantal porties in op uw laatste twee aaneengesloten werkdagen)

Porties \_\_\_\_\_

---

**Energiedrank** Hoeveel blikjes energiedrank heeft u gedronken? Energiedrank als: Red Bull, Bullit, of soortgelijke drankjes  
(Vul het totaal aantal blikjes in op uw laatste twee aaneengesloten werkdagen)

Blikjes (0,25L)  
\_\_\_\_\_

---

**Frisdrank** Hoeveel blikjes of flesjes frisdrank heeft u gedronken? Frisdrank als: Cola, Sinas, 7-up/Sprite, IceTea, Cassis, Bitter Lemon, Tonic, Ginger ale etc.  
(Vul het totaal aantal blikjes of flesjes in op uw laatste twee aaneengesloten werkdagen)

Blikjes (0,33L)  
\_\_\_\_\_

Flesjes (0,5L)  
\_\_\_\_\_

---

**Light frisdrank** Hoeveel blikjes of flesjes light (of zero) frisdrank heeft u gedronken?

---

(Vul het totaal aantal blikjes of flesjes in op uw laatste twee aaneengesloten werkdagen)

Blikjes (0,33L)

---

Flesjes (0,5L)

---

---

**Vruchtensap** Hoeveel glazen vruchtensap heeft u gedronken? Vruchtensap als: Sinaasappelsap, Multivitamine, ACE-drank, smoothie etc.  
(Vul het totaal aantal glazen in op uw laatste twee aaneengesloten werkdagen)

Glazen \_\_\_\_\_

---

**Water** Hoeveel glazen water heeft u gedronken? Water als: Kraanwater, bronwater, bruisend water  
(Vul het totaal aantal glazen in op uw laatste twee aaneengesloten werkdagen)

Glazen \_\_\_\_\_

---

Page Break \_\_\_\_\_

De volgende vragen gaan over uw werk en herstel en hebben betrekking op uw laatste drie tot vier weken.

Page Break

**Herstelmogelijkheden** *De volgende vragen hebben betrekking op de afgelopen drie tot vier weken.*

(Kies op iedere regel 1 vakje)

	Nee	Ja
Kon u uw werk onderbreken op tijdstippen waarop u dat nodig vond?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kon u zelf de begin- en eindtijd van uw werk bepalen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kon u zelf bepalen wanneer u pauzeerde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunt u een losse vrije dag opnemen wanneer u dat wilde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werd u teruggeroepen van een verlof/vrije-dag?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Waren uw werk- en rusttijden goed geregeld?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Waren er mogelijkheden voor u om te werken op uren die passen bij uw privé situatie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werd uw privéleven ongunstig beïnvloed door onregelmatige werktijden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Page Break

**Ontspanning** *De volgende vragen hebben betrekking op de afgelopen drie tot vier weken.*

	Nee	Ja
Heeft u ontspanningsoefeningen gedaan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u de mogelijkheid gehad gedurende minimaal 15 minuten aaneengesloten uw hoofd volledig leeg te maken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u een extra pauze ingelast wanneer u zich vermoeid voelde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Page Break

**Anti-vermoeidheidsstrategieën** *Hoe vaak in de afgelopen drie tot vier weken heeft u de volgende strategieën gebruikt om vermoeidheid tegen te gaan?*  
 (Kies op iedere regel 1 vakje)

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
Water drinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iets anders drinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iets eten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Humor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vroeger gaan slapen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Een powernap doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gaan bewegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Op uw ademhaling letten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Even pauze nemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gevoelens gaan uiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muziek gaan luisteren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gaan roken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

 Page Break

**Werkuren**

Hoeveel uren heeft op uw laatste twee aaneengesloten werkdagen (inclusief tussenliggende nacht) gewerkt voor uw baas?

(Vul het totaal aantal uren in)

---

---

Hoeveel van deze uren heeft u achter het stuur gezeten?

(Vul het totaal aantal uren in)

---

---

Hoeveel van deze uren heeft u op locatie gewacht/stilgestaan?

(Vul het totaal aantal uren in)

---

---

Page Break

---

De volgende vragen zijn achtergrondvragen om een beeld te krijgen van de groep chauffeurs.

---

---

Page Break

---

**Seizoenscontract** Heeft u een seizoencontract?

Nee

Ja

---

---

**In de branche gewerkt** Heeft u de afgelopen 3 maanden gewerkt in de touringcarbranche?

Nee

Ja

---

Page Break

**Leeftijd** Wat is uw leeftijd?  
(Vul uw leeftijd in in jaren)

---

**Lengte** Wat is uw lengte?  
(Vul uw lengte in in centimeters)

---

**Gewicht** Wat is uw huidige gewicht?  
(Vul uw gewicht in in kilo's)

---

**Lichamelijke activiteit**

Hoe vaak per week in de afgelopen twee weken heeft u iets gedaan om uw

---

lichamelijke conditie op peil te houden?  
(Klik 1 mogelijkheid aan en vul uw activiteit(en) in)

Niet

1 keer per week namelijk:

\_\_\_\_\_

2 keer per week namelijk:

\_\_\_\_\_

3 keer of vaker per week namelijk:

\_\_\_\_\_

---

**Jaren werkzaam** Hoe lang bent u werkzaam als touringcarchauffeur?  
(Vul het aantal jaren in)

\_\_\_\_\_

---

**Werkuren** Hoeveel uur per week heeft u de afgelopen drie weken gewerkt?  
(Vul het aantal uren in)

Uur in de afgelopen week:

\_\_\_\_\_

Uur in de vorige week:

\_\_\_\_\_

Uur in de week daarvoor:

\_\_\_\_\_



**Werkzaam in** Ik heb de afgelopen 3 weken vooral gewerkt in:  
(Klik uw keuze aan)

- Dagtochten
- Meerdaagse rondreizen
- Beiden even veel
- Anders namelijk:
- 

---

Page Break

---

**Roken** Rookt u?

- Nee
- Ja
- 

**Cholesterol** Heeft u een verhoogd cholesterol?

- Nee
- Ja
- Niet bekend
-

---

**Hoge bloeddruk** Heeft u een hoge bloeddruk?

- Nee
- Ja
- Niet bekend
- 

**Diabetes** Heeft u suikerziekte?

- Nee
- Ja
- Niet bekend
- 

**HVZ** Is bij een familielid van u voor het 65e levensjaar een hartvaatziekte voorgekomen?

- Nee
- Ja
- 

**Klachten** Hebt u de afgelopen 7 dagen last van piekeren gehad?

- Nee
- Soms
- Regelmatig of vaak
-

---

Hebt u de afgelopen 7 dagen last van lusteloosheid gehad?

- Nee
- Soms
- Regelmatig of vaak
- 

Voelde u zich de afgelopen 7 dagen gespannen?

- Nee
- Soms
- Regelmatig of vaak
- 

Page Break

---

**End of Block: Vragenlijst**

---

**Start of Block: Interventiegroep (deze vragen zijn alleen gesteld aan de groep die de toolbox heft ontvangen)**

*De volgende vragen gaan over het contact met uw collega's en de informatie uit de toolbox.*

---

---

**Onderling contact** Hoe vaak heeft u de afgelopen maand contact gehad met uw geselecteerde mede chauffeurs?

- Niet
- 1 keer
- 2 keer
- 3 keer
- 4 keer
- Meer dan 4 keer

---

**Contactvoorkeur** Hoe vaak heeft u de afgelopen maand contact gehad met uw geselecteerde mede chauffeurs?

- Per e-mail \_\_\_\_\_
- Telefonisch \_\_\_\_\_
- Via WhatsApp of Facebook  
\_\_\_\_\_
- Anders \_\_\_\_\_

---

**Mening over contact** Wat vond u van het contact met uw collega's?  
(Meerdere antwoorden mogelijk)




- Nuttig
  - Leerzaam
  - Waardevol
  - Leuk
  - Motiverend
  - Overbodig
  - Onpraktisch
  - Niet fijn
  - Anders namelijk:
- 

---

Page Break

---

**Tip-gebruik** In welke mate maakt u gebruik van de tips die u gegeven zijn op het gebied van:  
(Schuif de knap naar uw keuze)

	Nooit	Vaak
Inspanning-herstel-rust balans		
Voedings- en drankinname		
Lichamelijke activiteit		

**Tip vaakst gebruikt**

Welke tip heeft u de afgelopen weken het vaakst gebruikt?

---



---

Page Break

**Overzicht per onderdeel** De volgende vragen gaan over de tips die u gegeven zijn.

	verslechterd is	gelijk gebleven is	verbeterd is
Ik heb het gevoel dat mijn inspanning-herstel-rust-balans...	0	0	0
Ik heb het gevoel dat mijn voedings- en drankinname...	0	0	0
Ik heb het gevoel dat mijn lichamelijke conditie...	0	0	0

**Overzicht compleet** Heeft u het gevoel vitaler te zijn dan u zou zijn zonder het gebruik van de toolbox?

- Minder vitaal
- Even vitaal
- Vitaler
- Ik weet het niet

Page Break

**Tips Inspanning-herstel-rust balans** Hebben tips op het gebied van uw inspanning-herstel-rust balans u geholpen u vitaler te voelen tijdens en na werkperioden?

	Nee	Een beetje	Ja
1. Zorg voor een goede nachtrust.	0	0	0
2. Begin uitgerust aan de dag.	0	0	0

3. Begin de dag met wat bewegingen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Zorg voor voldoende energie met een goed ontbijt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Wanneer u zich moe voelt, eet dan eens wat rauwe groente als tussendoortje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ontspan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Uit uw gevoelens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Maak contact en praat met uw collega's en/of passagiers.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Gebruik een powernap.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Luister naar uw lichaam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Neem elke 2 à 3 uur een volwaardige pauze.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Pas alle strategieën toe die u wakker en alert kunnen houden tijdens het rijden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ga naar uw huisarts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Let extra op bij zonsopkomst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Tips voeding- en drankinname** *Hebben tips op het gebied van uw voeding- en drankinname u geholpen u vitaler te voelen tijdens en na werkperioden?*

	Nee	Een beetje	Ja
1. Kies de gezonde optie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Zorg voor een regelmatig eetpatroon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Maak een lunchpakket.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Drink calorie en suikerarm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Verminder de hoeveelheid (toegevoegde) suikers.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Bereken uw caloriebehoefte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Eet elke dag 2-3 stuks fruit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Eet elke dag minimaal 250 gram groente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



9. Snoep verstandig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Verminder het gebruik van verzadigd vet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Eet rustig en kauw uw voedsel goed.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Blijf variëren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Neem balansdagen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Probeer eens 'Mijn Eetmeter'.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Tips lichamelijke activiteit** *Hebben tips op het gebied van uw lichamelijke gezondheid u geholpen u vitaler te voelen tijdens en na werkperioden?*

	Nee	Een beetje	Ja
1. Houd uw rug recht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Wandel zo'n 10 minuten tijdens de lunchtijd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Neem een (vouw)fiets mee.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Probeer minimaal 15 minuten per dag lichamelijk actiever te zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Zorg voor routine.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Betrek eventueel passagiers bij uw activiteiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Stel uzelf een doel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Neem een fitness band mee.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Gebruik uw creativiteit en wissel af.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Vermijd dezelfde houding.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Tip vitaliteit** Welke tip gaf u het meest het gevoel er vitaler door te worden?

---

---

Page Break

**End of Block: Interventiegroep**

**Start of Block: Afsluiting**

Einde Dit is het einde van de vragenlijst. U kunt uw eventuele vragen of opmerkingen hieronder invoeren. Klik op '**Verstuur**' om de vragenlijst in te sturen. Wij danken u hartelijk voor uw deelname.

---

---

---

---

---

**End of Block: Afsluiting**

---

## 6 BIJLAGE 2: Toolbox





# Vitaler

het  
touringcar  
hoogseizoen  
door

TOOLBOX MET TIPS

← →

📁

### Inhoud

🔌

**3** **Introductie**

4 *Aan de slag*

🧑

**5** **Inspanning-herstel-rust balans**

5 *Algemene informatie*

6 *Tips om vermoeidheid te beperken, en alerter te kunnen blijven*

8 *Aan de slag*

🍷

**9** **Voeding- en drankinname**

9 *Algemene informatie*

10 *Tips om uw voeding- en drankinname te verbeteren*

13 *Aan de slag*

🏃

**17** **Lichamelijke activiteit**

17 *Algemene informatie*

18 *Tips om uw lichamelijke gezondheid te bevorderen*

20 *Aan de slag*

👥

**22** **Gebruik de steun van uw collega's**

23 *Algemene contactgegevens*



Vitaler

het  
touringcar  
hoogseizoen  
door

Dit project is tot stand gekomen in een samenwerking tussen het Fonds Scholing en Ordening voor het besloten busvervoer en het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid van het AMC Amsterdam.

Tekst: Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid, voorjaar 2018

Auteurs: Drs. Art van Schaaijk  
Prof. dr. Monique H.W. Frings-Dresen  
Prof. dr. Judith K. Sluiter, MBA

Ontwerp: CO3





Disclaimer

Indien u onverhoopt last heeft van hart- of vaatziekten, duizeligheid, blessures of allergisch bent voor bepaalde voedingsstoffen verzoeken wij u hier rekening mee te houden. De tips die gegeven worden zijn algemene richtlijnen aangepast aan uw werkomstandigheden en u voert deze uit op eigen risico. Indien u niet zeker bent, vraagt u dan advies aan uw eigen huisarts of medisch specialist.

← →
📁
🔌
🧠
📄
🏃
👤



## Introductie

*Beste chauffeur,*

*In het hoogseizoen wordt uw vitaliteit bedreigd door de werktijden en werkdruk die het hoogseizoen met zich meebrengt. Dit document bevat tips waarvan het idee is dat ze uw vitaliteit positief kunnen beïnvloeden. Het is de bedoeling dat u met deze tips aan de slag gaat om uzelf zo gezond en vitaal mogelijk door het hoogseizoen heen te helpen. Door met de tips aan de slag te gaan kunt u uw eigen vitaliteit verbeteren. Dit is niet alleen gunstig tijdens uw werk, maar ook in uw privéleven, en zelfs na uw pensioen. In dit document kunt u voor uzelf aan onderwerpen werken en deze invullen. Daarnaast kan het makkelijk zijn om dit uit te printen en mee te nemen.*

*De tips hebben betrekking op de volgende drie gebieden:*

-  1 Uw inspanning-herstel-rust balans (pag 5 t/m 8)
-  2 Uw voeding- en drankinname (pag 9 t/m 16)
-  3 Uw lichamelijke activiteit (pagina 17 t/m 21)

*Hiernaast wordt het belang van de drie gebieden kort uitgelegd.*

### Vitaler door een verbeterde inspanning-herstel-rust balans

Het is bekend dat uw werk veel vraagt van uw inspanning-herstel-rust balans. Er wordt op onregelmatige tijden gewerkt, waarbij weinig inspraak kan zijn in de werk- en pauzetijden. De werktijden kunnen invloed hebben op de alertheid en slaperigheid tijdens het werk. Alle beetjes helpen door hier zorgvuldig mee om te gaan.

### Vitaler door een verbeterde voeding- en drankinname

Tijdens het werk heeft u een beperkte vrijheid in het nuttigen van gezond eten en drinken. Onderweg wordt vaak gestopt naast de snelweg waar een vast aanbod van eten en drinken is. Hierdoor zijn er vaak dezelfde opties om te eten en te drinken. Chauffeurs eten mogelijk vetter en ongezonder dan nodig is. Door de tips op dit gebied willen we meer bewustwording creëren van wat gezondere keuzes en alternatieven voor u zijn.

### Vitaler door lichamelijke activiteit

Touringcarchauffeurs brengen hun tijd veelal zittend door. In de rusttijd is slechts beperkt ruimte voor invulling van eigen activiteiten. Anders omgaan met de beperkte vrije tijd creëert mogelijkheden voor lichaamsbeweging. Door lichamenlij actiever te zijn tijdens werkdagen kunt u uw algehele gezondheid bevorderen. Lichamenlijke activiteit zorgt ervoor dat chauffeurs alerter zijn en zich fitter voelen tijdens het rijden. Daarnaast brengt het ook voordelen met zich mee buiten het werk.

**In dit interactieve pdf-bestand is ruimte voor het invullen van uw eigen notities. Deze worden niet verzameld en zijn alleen inzichtelijk voor uzelf.**

3

← →
📁
🔌
🧠
📄
🏃
👤

## Aan de slag

*Wat kan voor uzelf een motivatie zijn om aan uw vitaliteit te werken? Denk hierbij bijvoorbeeld aan:*

- 'mijn algemene gezondheid'
- 'veiligheid voor de passagiers en mijzelf'
- 'na mijn pensioen nog fit zijn om van het leven te genieten'
- 'vitaal het hoogseizoen doorkomen'
- 'energie hebben om met de (klein)kinderen te spelen'.

**Vul hieronder in wat uw motivatie is om aan uw vitaliteit te werken gedurende het hoogseizoen.**

Vul in:

1 Mijn eerste motivatie is ...

2 Mijn tweede motivatie is ...

3 Mijn derde motivatie is ...

4

← →

📁

🔌

📶

🔄

🏃

👤

5



## Inspanning-herstel-rust balans

### Algemene informatie

Het werken op onregelmatige tijden of tijdens de nacht kan problemen met zich meebrengen rond uw slaap. Werknemers kiezen vanuit hun persoonlijke levenssituatie een eigen strategie om daar mee om te gaan. Het is voor iedere chauffeur verstandig om regelmatig na te gaan of de door hen toegepaste strategie nog wel de beste is om vitaal te blijven.

Naast slaapproblemen kunnen verstoringen in uw inspanning-herstel-rust balans tijdens uw werk ook een veiligheidsrisico met zich meebrengen voor zowel uzelf en uw medeweggebruikers, als voor uw passagiers. U kunt zelf maatregelen nemen die uw inspanning-herstel-rust balans optimaliseren. Een chauffeur dient, los van de rijtijden wet, een volwaardige pauze te houden, bij voorkeur om de twee á drie uur. Dat is tijdens nachtritten, tijdens de vroege ochtend of late avond nog belangrijker dan tijdens daguren.

Tijdens uw werk dient u alert te blijven. Hiervan is voldoende rust en slaap voor, tijdens en na een werkdag een belangrijk onderdeel. Een goede inspanning-herstel-rust balans wordt ook ten goede beïnvloed door een adequate voeding- en drankinname en voldoende lichamelijke beweging. Deze twee aspecten worden op [pagina 9 t/m 21](#) besproken.

Hieronder staan 10 tips die u kunnen helpen uw inspanning-herstel-rust balans positief te beïnvloeden. Kies de tips die het beste bij u en uw werksituatie passen.



← →

📁

🔌

📶

🔄

🏃

👤

6

### Tips om vermoeidheid te beperken, en alerter te kunnen blijven

Lees onderstaande tips, en ga dan naar de oefening eronder.

**1 Zorg voor een goede nachtrust.**  
Dit kunt u doen door het regelen van de juiste temperatuur en goede verduistering in een goed geïsoleerde kamer. Neem desnoods een slaapmasker en oordopjes mee.

**2 Begin uitgerust aan de dag.**  
Ga tijdig naar bed om voldoende slaap te krijgen en beperk de inname van alcohol voor het gaan slapen als u moet werken. Probeer 7,5 tot 8,5 uur slaap per etmaal te krijgen.

**3 Begin de dag met wat bewegingen** om uw lichaam goed wakker te laten worden. Door het uitvoeren van enkele simpele bewegingen kunt u uw schouders, rug en benen activeren. Het stimuleren van uw spieren en de doorbloeding van uw lichaam geeft u energie en een wakker gevoel. Zie hiervoor ook het hoofdstuk Lichamelijke activiteit op [pagina 17](#).

**4 Zorg voor voldoende energie met een goed ontbijt.**  
Een goed ontbijt is gevarieerd en bevat voldoende vetten en eiwitten. Kies bij voorkeur voor producten met een laag suikergehalte. Zie hiervoor ook het hoofdstuk Voeding- en drankinname op [pagina 9](#).

**5 Wanneer u zich moe voelt, eet dan eens wat rauwe groente als tussendoortje.**  
Groenten bevatten vitamines en antioxidanten die de hersenen stimuleren. Een paprika bevat bijvoorbeeld foliumzuur, dat de alertheid en het korte termijngeheugen verbetert. Kies bij voorkeur voor rode paprika. Deze bevat het meeste foliumzuur.

**6 Ontspan.**  
Dit kan met muziek, en/of door rustiger en dieper adem te halen. Neem een muzikale pauze waarbij u echt tot rust komt en geniet van de muziek zonder dat u andere dingen aan het doen bent. Een stressvol en druk persoon heeft vaak ongemerkt een oppervlakkige, te snelle ademhaling. Dit verstoort de zuurstofbalans. Gebruik uw buik bij uw ademhaling. Probeer u bewust te worden van uw ademhaling en gebruik bij een diepe ademhaling uw handen op uw buik om te zien of deze uitzet tijdens inademing. Doe de ontspanningsoefening uit het kader hiernaast twee keer per dag.

#### Ontspanningsoefening

- 1 Ga even zitten of liggen.
- 2 Doe uw ogen dicht.
- 3 Ontspan uw armspieren en leg uw handen op uw bovenbenen of tegen uw buik aan.
- 4 Adem zeven keer rustig in door uw neus, en wat langzamer uit door uw mond.
- 5 Bij inademing zet uw buik uit in plaats van uw borst.
- 6 Richt uw aandacht op uw ademhaling.
- 7 Elke keer wanneer u uitademt zegt u in gedachten het getal 'éénentwintig'.
- 8 Wanneer u tot enige rust bent gekomen open u uw ogen en blijft u nog even rustig zitten, voordat u weer verder aan het werk gaat.



← →

📁

🔌

🧘

👂

🏃

👤

7

**7 Uit uw gevoelens.**  
Bel eens met het thuisfront en vertel over uw dag. Vertel over uw negatieve, maar ook uw positieve ervaringen. Dit versterkt ook de band met het thuisfront wanneer u langer van huis bent.

**8 Maak contact en praat met uw collega's en/of passagiers.**  
Hierdoor voelt u zich minder slaperig en blijft u alert tijdens het rijden. Indien een passagier naast u zit waar u tegen kunt praten en die tegen u praat, wordt u wakker en alert gehouden tijdens de (lange) reis.

**9 Doe een powernap.**  
Een korte slaap van 15 tot 20 minuten kan ervoor zorgen dat uw alertheid verdubbelt. Let op de juiste lengte. Een te lange powernap kan juist negatief zijn.

**10 Luister naar uw lichaam.**  
Als u het gevoel heeft dat doorwerken een gevaar kan opleveren, neem dan een extra pauze en laad uzelf weer op. Wanneer u na een (lange) reis een (extra) vrije dag nodig hebt, vraag dan of u deze kunt opnemen.

**11 Neem elke 2 à 3 uur een volwaardige pauze.**  
Door een pauze te nemen voorkomt u de kans op fouten. Het is bekend dat in het vierde opeenvolgende uur werk de kans op het maken van fouten verdubbelt. Door een pauze te nemen wordt dit voorkomen.

**12 Pas alle strategieën toe die u wakker en alert kunnen houden tijdens het rijden.**  
Probeer uit wat voor u werkt. Dit kan van alles zijn. Van het knippen van uzelf, tot het drinken van een slok water en dit in uw mond rond te spoelen voordat u het doorstikt.

**13 Ga naar uw huisarts** indien u gedurende een langere periode moeite heeft met slapen. Wordt u constant niet-uitgerust wakker, neem dan zelf eens contact op met uw huisarts.

**14 Let extra op bij zonsopkomst.**  
De overgang van donker naar licht zorgt vaak voor slaperigheid en verlaagde alertheid.

*Volg enkele van de bovenstaande tips en merk het verschil!*



← →

📁

🔌

🧘

👂

🏃

👤

8

## Aan de slag

*Lees de tips die op de vorige pagina's staan nog even door en kies met welke tips u in de eerste weken aan de slag gaat. Wanneer dit goed gaat kunt u tips toevoegen of wijzigen tot dat u de strategie hebt gevonden die bij u past.*

**De tips in het kort**

1 Zorg voor een goede nachtrust	8 Maak contact en praat met uw collega's en/of passagiers
2 Begin uitgerust aan de dag	9 Doe een powernap
3 Begin de dag met wat bewegingen	10 Luister naar uw lichaam
4 Zorg voor voldoende energie met een goed ontbijt	11 Neem elke 2 à 3 uur een volwaardige pauze
5 Eet eens wat rauwe groente als tussendoortje	12 Pas alle strategieën toe die u wakker en alert kunnen houden
6 Ontspan	13 Ga naar uw huisarts
7 Uit uw gevoelens	14 Let extra op bij zonsopkomst

**In de eerste weken ga ik met de volgende tips aan de slag ...**

Tipnummer	Dit gaat me lukken omdat ...
Vul in:	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>

**Wanneer bovenstaande tips goed gaan probeer ik daarna de volgende tips ...**

Tipnummer	Dit gaat me lukken omdat ...
Vul in:	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>

**Hieronder is ruimte voor uw eigen aantekeningen over uw inspanning-herstel-rust balans.**

Vul in:

8





## Voeding- en drankinname

### Algemene informatie

Voor chauffeurs is een gezonde en gebalanceerde voeding tijdens het werk een uitdaging. Onderweg is het lastig om aan gezondere voeding te komen. Langs de snelweg en parkeerplaatsen is vaak niet veel keus omdat het aanbod vrijwel overal hetzelfde is. Gezonder eten kán wel!

Uw voeding is de brandstof voor uw lichaam. Uw lichaam zet voeding om in energie. Wanneer alle reserves aangevuld zijn, wordt alles wat overblijft, opgeslagen voor 'later' in de vorm van vet. Deze vetten zijn ongezond omdat ze een rol spelen bij overgewicht, hart- en vaatziekten en kanker. Door op uw voeding te letten kunt u dit risico beperken.

Het aanpassen van uw voeding- en drankinname is de beste manier om bijvoorbeeld overgewicht aan te pakken. Het is belangrijk dat de energiewaarde van uw voedsel niet hoger ligt dan uw hoeveelheid verbrande energie op een dag. Door minder in te nemen dan verbrand wordt door het lichaam, kunt u een gewichtsafname bereiken. Bijna iedereen neemt meer in dan nodig is voor uw lichaam om goed te presteren.

In uw CAO is vastgelegd dat kosten die u onderweg maakt voor koffie, thee, fruit, versnaperingen en dergelijke, als zakelijke kosten kunnen worden aangemerkt. Er is dus een goede mogelijkheid gecreëerd om (deels) zelf te bepalen wat u eet. Probeer te kiezen voor de beste verleidingen onderweg.

Een product met een hoog suikergehalte geeft op de korte termijn even heel veel energie. Het is echter van korte duur en geeft daarna juist een inzinking van uw energie, wat voelt als 'uitputting'. Bovendien geeft het maar kort een verzadigingsgevoel. Producten met een hoger eiwitgehalte geven een veel langer aanhoudend verzadigingsgevoel.





### Tips om uw voeding- en drankinname te verbeteren

Lees onderstaande tips, en ga dan naar de oefening eronder.

**1 De gezonde optie.**

U hoeft niet minder te eten, maar kies voor de gezonde optie. Vervang ongezondere producten met een hoog suikergehalte of veel verzadigde vetten, door producten met minder suiker en een hoger gehalte aan onverzadigde vetten, dus door een gezond alternatief. In het kader staan enkele voorbeelden voor tussendoortjes. Kies bij voorkeur producten met een hoog eiwitgehalte, als gezond alternatief. Neem niet vaker dan 2-3 keer per dag een tussendoortje.

**2 Zorg voor een regelmatig eetpatroon.**

Houd zoveel mogelijk vaste tijden aan en sla geen maaltijden over; vooral niet het ontbijt. U kunt kiezen voor drie hoofdmaaltijden, maar u mag ook kiezen voor 5-6 kleine maaltijden gedurende een etmaal.

**Voorbeelden van gezonde(re) tussendoortjes**

Neem maximaal 2-3 tussendoortjes per dag.

**Advies voor hartige tussendoortjes**

- Diverse soorten groente zoals komkommer, bleekselderij, kerstomaten, mini wortelen, paprika, radijsjes, etc.
- Gekookt ei
- Volkoren cracker met komkommer en een plakje 30+ kaas
- Volkoren cracker belegd met magere vleeswaren zoals rookvlees, kipfilet, rosbief, casselerrib en fricandeau
- Brood met humus
- Bouillon of cup-a-soup evt. met een soepstengel
- Handje ongezouten onbewerkte noten
- Augurken of augurk met een plakje rookvlees of gekookte ham eromheen
- Olijven (4-6 stuks)
- 4 blokjes 30+ kaas

**Advies voor zoete tussendoortjes**

- Eén Evergreen of Sultana (dus niet een heel pakje van 2 of 3 stuks!)
- Magere yoghurt of hüttenkäse met vers fruit
- Waterijsje
- Stuk vers fruit bijvoorbeeld aardbeien, watermeloen, nectarine, grapefruit of sinaasappel
- Mini muesli- of krentenbol
- Volkoren cracker belegd met jam of stroop zonder toegevoegde suikers
- Smoothie van karnemelk met een gepureerd stuk fruit of limonadesiroop o.b.v. zoetstof
- Halve mueslireep (tip: deel 'm met iemand anders)
- Suikervrije kauwgom



- 74 -

← →

📁

🔌

🧘

🏃

👤

**3 Maak een lunchpakket.**

Probeer bij het ontbijt ook meteen een lunchpakket te maken. Zo heeft u altijd wat bij de hand en hoeft u niet kant-en-klaar maaltijden te eten. Wanneer u zelf uw eten maakt weet u beter wat erin zit en weet u precies wat u binnenkrijgt. Deze lunch kunt u bijvoorbeeld meenemen in een koelbox of koelkast in de bus.


**4 Drink calorie- en suikerarm.**

Drink dagelijks minimaal 1-1,5 liter caloriearme dranken, zoals water en thee/ koffie zonder melk en suiker of gebruik zoetjes. Vermijd frisdranken met veel suiker. Light frisdranken (bijv. Cola light) kunt u met mate gebruiken. Light (vruchten)sappen bevatten nog wel calorieën!

Neem bijvoorbeeld water met wat siroop als alternatief, als u een smaakje wilt. Onthoud dat er in een blikje normale frisdrank wel 8 tot 12 suikerklontjes zitten! Kijk eens op het etiket bij Koolhydraten, en dan het kopje: 'waarvan suikers'.

**Advies voor een gezond lunchpakket**


- Magere zuivel (bijvoorbeeld magere melk of magere kwark)
- Volkoren/meergranen brood
- Fruit bijvoorbeeld aardbeien, watermeloen, nectarine, grapefruit of sinaasappel
- Handjevol ongezouten onbewerkte noten
- Flesje water



**Suikergehalte dranken**

Aantal suikerklontjes per flesje van 500 ml  
Suikergehalte in gram per 100 ml

Water	0,0	Cola light	0,0	Siroop toegevoegd aan water	0,1	Vruchtendrank light	6,9	Sinaasappelsap	9,3	Vruchtenlimonade	10,3	Cola	10,4	Sportdrink	10,8	Appelsap	11,3	Multivruchten-drink	12,0
Red bull light	0,2	Ijsthee	7,4	7-up/Sinas/bitter lemon	9,6	Red Bull	10,4												



Een gemiddeld suikerklontje weegt 3,9 gram. Dat betekent dat er in een flesje cola van 500 milliliter ruim 13 suikerklontjes zitten.

11

← →

📁

🔌

🧘

🏃

👤

**5 Verminder de hoeveelheid (toegevoegde) suikers.**

Let op het etiket (zie ook tip 4). Wees niet te streng, maar zorg dat u het kunt volhouden. Wanneer er op het product staat: "zonder toegevoegde suikers" kan het product nog steeds van nature aanwezige suikers bevatten. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door de hoeveelheid te halveren of alleen tijdens uw vrije dagen, wanneer u meer beweegt, van iets zoets te genieten.

**8 Eet elke dag minimaal 250 gram groente.**

Meer mag altijd! Dit kan bij de (warme) maaltijd, maar mag ook in de vorm van rauwkost (bijvoorbeeld tomaatjes, komkommer, radijs, bleekselderij of paprika) tussendoor. De rauwkost kunt u prima dippen in eiwitrijke humus.

**12 Blijf variëren.**

De sleutel tot succes is 'variatie'. Varieer elke dag, elke week en geniet van de afwisseling! U hoeft uw favoriete ongezonde product niet te laten staan, maar eet het met mate. Word u bewust van wat u eet.

**6 Bereken uw caloriebehoefte.**

Via verschillende websites kunt u uw caloriebehoefte berekenen. Wanneer personen een zittend beroep uitoefenen zoals u is deze energiebehoefte vaak lager dan u denkt. U kunt uw caloriebehoefte bijvoorbeeld **HIER** berekenen. Probeer 20-35% van uw energiebehoefte uit vetten (bij voorkeur onverzadigde) te laten bestaan.

**9 Snoep verstandig.**

Een handje ongezouten onbewerkte noten is een prima alternatief. Ook suikervrije kauwgom is een optie wanneer u iets wilt hebben om te kauwen. Kies liever niet voor gesuikerde snoepjes.

**13 Neem balansdagen.**

Wanneer u moeite hebt met het blijven opvolgen van de tips, begin dan met drie balansdagen per week. Een balansdag is een dag waarop u bewust op uw calorie-inname let en gezond eet. U zult zien dat wanneer u hier routine in aanbrengt, gezonder eten minder moeilijk is dan u denkt.

**7 Eet elke dag 2-3 stuks fruit.**

Kies bijvoorbeeld voor aardbeien, watermeloen, nectarine, grapefruit of sinaasappel. Let op: ananas, mango, druiven en banaan bevatten veel suikers. Gebruik deze dus met mate!

**10 Verminder het gebruik van verzadigd vet.**

Verzadigde vetten zijn een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Deze vetten komen voor in volle melkproducten, volle kazen, vette vleessoorten, maar zitten ook verborgen in gebak, koek en veel hartige snacks. Kies daarom voor magere producten zoals halvolle of magere melk, 30+ kaas of magere vleesproducten. Zie ook tip 1.

**14 Probeer eens 'Mijn Eetmeter'.**

Dit is de app van voedingscentrum. Hierin kunt u zien hoeveel calorieën er in uw voeding zitten, en wat de samenstelling ervan is. Hierdoor wordt u bewuster van wat u eet. De aanbevolen hoeveelheid koolhydraten ligt rond de 200 gram per persoon. Daarnaast kunt u hierin ook uw fysieke activiteit en uw gewicht bijhouden.

Download de app voor Android

Download de app voor iOS

12

- 75 -



← →
📁
🔌
🧠
👂
🏃
👤

## Aan de slag

**Breng voor uzelf uw eetgewoonten in kaart.**

Vul in:

Ik eet en drink graag ...

Ik eet of drink teveel ...

Mijn slechtste eet-/drinkgewoonte is ...

**Wat is uw grootste probleem qua voeding?**

Vul in:

Mijn grootste probleem qua voeding- en drankinname is ...

**Wat kunt u doen om uw probleem te beperken of te voorkomen?**

Vul in:

Ik ga dit proberen te voorkomen door ...

13

← →
📁
🔌
🧠
👂
👂
🏃
👤

## Aan de slag

**De tips in het kort**

1 De gezonde optie	8 Eet elke dag minimaal 250 gram groente
2 Zorg voor een regelmatig eetpatroon	9 Snoep verstandig
3 Maak een lunchpakket	10 Verminder het gebruik van verzadigd vet
4 Drink calorie- en suikerarm	11 Eet rustig en kauw uw voedsel goed
5 Verminder de hoeveelheid (toegevoegde) suikers	12 Blijf variëren
6 Bereken uw caloriebehoefte	13 Neem balansdagen
7 Eet elke dag 2-3 stuks fruit	14 Probeer eens 'Mijn Eetmeter'

**Stap 1:** Kijk nog eens goed naar de tips op pagina 10 t/m 12 en maak nu uw keuze welke u gaat toepassen.

**Stap 2:** Kies één tot maximaal drie adviezen uit waar u aankomende tijd aan wil werken. Bedenk hoe u het advies/de adviezen praktisch gaat invullen. Wees daarbij zo concreet mogelijk. Bijvoorbeeld bij tip 4: "Ik neem elke dag een flesje water mee en drink deze 2x leeg."

**In de eerste weken ga ik met de volgende tips aan de slag ...**

Tipnummer	Ik ga deze als volgt gebruiken ...
Vul in: <input style="width: 50px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
<input style="width: 50px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
<input style="width: 50px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>

**Stap 3:** Kijk elke vijfde werkdag eens terug op de afgelopen week. Evalueer na elke week hoe het in praktijk brengen van het advies/de adviezen is gegaan en waar nog verbetering mogelijk is. Dus wat ging er goed, en wat kan beter. Wanneer een advies goed gaat, of juist niet, probeer dan (ook) andere tips uit.

Vul in:

Wat ging er goed?

Wat kan er nog beter?

Ik ga dit verbeteren door ...

**De volgende tip die ik ga gebruiken is ...**

Tipnummer	Ik ga deze als volgt gebruiken ...
Vul in: <input style="width: 50px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>

14

← →
📁
🔌
🧠
👂
🏃
👤

### Aan de slag

Hou een maal per maand één voedingsdagboek bij. Kies een dag waarop u werkt en schrijft op wat, en hoeveel, u op die dag eet en drinkt. Hierdoor krijgt u inzicht in wat u daadwerkelijk eet. Bovendien helpt dit u om niet meer te eten dan u van plan was. Een standaard schema voor een dag staat hieronder. U kunt natuurlijk vaker een dagboek bijhouden als u dat fijn vindt.

Vul in:

<b>April</b>	Datum	<input style="width: 150px;" type="text"/>
	Ontbijt	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Lunch	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Diner	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Tussendoortjes/snacks	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Dranken	<input style="width: 750px;" type="text"/>
<b>Mei</b>	Datum	<input style="width: 150px;" type="text"/>
	Ontbijt	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Lunch	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Diner	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Tussendoortjes/snacks	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Dranken	<input style="width: 750px;" type="text"/>
<b>Juni</b>	Datum	<input style="width: 150px;" type="text"/>
	Ontbijt	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Lunch	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Diner	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Tussendoortjes/snacks	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Dranken	<input style="width: 750px;" type="text"/>

15

← →
📁
🔌
🧠
👂
👂
🏃
👤

Vul in:

<b>Juli</b>	Datum	<input style="width: 150px;" type="text"/>
	Ontbijt	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Lunch	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Diner	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Tussendoortjes/snacks	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Dranken	<input style="width: 750px;" type="text"/>
<b>Augustus</b>	Datum	<input style="width: 150px;" type="text"/>
	Ontbijt	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Lunch	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Diner	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Tussendoortjes/snacks	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Dranken	<input style="width: 750px;" type="text"/>
<b>September</b>	Datum	<input style="width: 150px;" type="text"/>
	Ontbijt	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Lunch	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Diner	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Tussendoortjes/snacks	<input style="width: 750px;" type="text"/>
	Dranken	<input style="width: 750px;" type="text"/>

Vul in:

**Hiernaast is ruimte voor uw eigen aantekeningen over uw voeding- en drankinname.**

16

← →

📁

🔌

🧘

👂

🏃

👤

17



## Lichamelijke activiteit

### Algemene informatie

Lichamelijke activiteit is belangrijk voor uw algehele gezondheid. Een zittende leefstijl zoals u als touringcarchauffeur leidt, is relatief ongezond en kan balans en kracht verminderen. Door voldoende lichamelijke actief te zijn, worden gezondheidsrisico's vermeden. De algehele gezondheid is belangrijk voor uw eigen kwaliteit van leven en uw werk. Wanneer u fitter bent kunt u uw werk beter aan. Ook heeft u dan naast het werk meer energie voor uw hobby's en dierbaren. Zo kunt u ook na uw pensioen in goede gezondheid verder leven.

Een goede lichamelijke conditie is ook goed voor uw energieniveau. Regelmatig lichamelijke actief zijn bevordert ook uw psychisch welzijn.

Het werk van touringcarchauffeurs is soms kortdurend lichamelijke zwaar. Denk bijvoorbeeld aan het in- en uitladen van bagage. Wanneer u fit bent, kunt u dit beter aan en voorkomt dit blessures op de korte en lange termijn.

Omdat touringcarchauffeurs vaak onderweg zijn en onregelmatig werken is bijvoorbeeld regelmatig bezoek aan een sportschool ingewikkeld. Onderweg zijn wel opties om lichamelijke actief te zijn, ook in en om uw bus. We geven enkele suggesties, maar beperk u vooral niet tot alleen deze tips. U kent uw bus en reis, waardoor uzelf mogelijk beter weet waar de mogelijkheden liggen om onderweg ook nog op andere manieren lichamelijke actief te zijn.



← →

📁

🔌

🧘

👂

🏃

👤

18

### Tips om uw lichamelijke gezondheid te bevorderen

Lees onderstaande tips, en ga dan naar de oefening eronder.

- 1 Houd uw rug recht.**  
 Door uw schouders naar achteren te trekken en uw borst naar voren te drukken blijft uw rug in iedere positie rechter. Doe dit achter het stuur, of als u een koffer tilt (denk aan een 'trotse' houding).


- 2 Stel uw zitpositie goed in.**  
 Zorg dat u comfortabel zit met uw bovenbenen horizontaal. De pedalen moeten zonder te verzitten volledig ingedrukt kunnen worden. Stel het stuur zo in dat u niet te ver naar voren hoeft te reiken tijdens het sturen. Stel uw zitting zo in dat deze heel licht achterover helt. Houd uw hoofd rechtop, in een vrijwel rechte lijn met uw ruggengraat. Zo kost het u de minste moeite en voorkomt u onnodige belasting van uw rug.
- 3 Wandel zo'n 10 minuten tijdens de lunchtijd.**  
 Ga niet ook nog zitten tijdens de lunch, maar wandel even, bijvoorbeeld 10 minuten.
- 4 Neem een (vouw)fiets mee.**  
 U kunt dan, wanneer het u uitkomt, een stuk fietsen. Bovendien geeft een fiets u de mogelijkheid om de omgeving te verkennen. Daarnaast bent u minder afhankelijk van de voorzieningen in de omgeving van de bus. Zo kunt u bijvoorbeeld naar een supermarkt fietsen om uw gezonde(t) tussendoortjes qua voeding of drank te halen.
- 5 Probeer minimaal 15 minuten per dag lichamelijke actiever te zijn.**  
 Probeer elke dag een tijdje te vinden waarop u lichamelijke actief kunt zijn. Op [pagina 21](#) ziet u enkele oefeningen die u rondom de bus, op uw hotelkamer of thuis kunt doen.
- 6 Zorg voor routine.**  
 Probeer standaard even lichamelijke actief te zijn tijdens de ochtend, de avond en/of tijdens een stop. Door dit routinematig te doen went u aan het lichamelijke actief zijn. Wen er bijvoorbeeld aan altijd de trap te nemen, ook als er een lift is.
- 7 Betrek eventueel passagiers bij uw activiteiten.**  
 Passagiers zitten ook lang stil. Voor veel van hen is een stop met beweging ook een welkome pauze. Daarnaast versterkt het de interactie tussen de passagiers en u. Hierdoor hoeft u niet te wachten met oefeningen tot de groep weg is of u op uw hotelkamer bent.

← →

📁

🔌

🧠

👂

🏃

👤

19

**8 Stel uzelf een doel.**

Wanneer u voor uzelf een doel vastlegt heeft u iets om naartoe te werken. Dit is een extra motivatie om lichamelijk actief te zijn tijdens het hoogseizoen. Probeer deze zo concreet mogelijk te maken en evalueer uzelf.

**9 Neem een fitness band mee.**

Schaf een rubber fitness band aan en neem deze mee op reis. Deze banden nemen geen ruimte in beslag en er kunnen ontelbare oefeningen mee worden gedaan. Voor enkele voorbeelden, zie ook hieronder.

**10 Gebruik uw creativiteit en wissel af.**

Probeer te variëren in oefeningen. Ga een keer wandelen, doe een keer oefeningen op de plaats en gebruik uw bus. Als er de mogelijkheid zich een keer voordoet, maak dan gebruik van een zwembad of fitness in het hotel of in de buurt. De afwisseling zorgt ervoor dat het leuk blijft.

**11 Vermijd dezelfde houding.**

Probeer tijdens het rijden wat te gaan veranderen en te rekken. Hiermee voorkomt u dat u 'vastroest'. Zie het kader hiernaast voor enkele oefeningen die u eventueel tijdens het rijden (of in de file) kunt doen.

**Advies voor beweging achter het stuur als de situatie het toelaat**

- Buig uw rug 1 kant op. Til bijvoorbeeld uw rechterbil op waarbij u uw rechterschouder naar rechts beweegt.
- Kantel uw bekken af en toe. Probeer afwisselend een holle en een bolle rug te maken.
- Draai uw polsen rond naar binnen en naar buiten.

🔄🔄🔄

- Wanneer u in de file of voor een stoplicht staat, strek dan uw armen boven uw hoofd en reik zo ver recht omhoog als u kunt.
- Reik daarna, met uw handen tegen elkaar aan, naar links- en rechtsboven.
- Wanneer u in de file of voor een stoplicht staat, plaats al zittend uw handen op schouderhoogte. Draai uw bovenlichaam naar links en rechts terwijl uw benen naar voren blijven wijzen.
- Strek indien het verkeer het toelaat uw tenen naast uw pedalen helemaal uit, en trek ze naar u toe. Herhaal dit een aantal keer.
- Strek indien het verkeer het toelaat uw knieën naast uw pedalen helemaal uit. Buig deze daarna zo ver als mogelijk en herhaal dit.

**Advies om uzelf los te maken in of naast de bus**

- Lopen op de plaats met knieheffen.
- Ga rechtop staan en strek u uit. Buig uzelf zo ver mogelijk naar achteren.
- Buig u daarna naar voren en reik naar uw tenen terwijl u uw benen gestrekt houdt.
- Stap zijwaarts naar links waarbij u uw rechterhak naar uw rechterbil beweegt. Daarna andersom.
- Ga op een been staan en zwaai uw andere been naar voren en achter zonder de grond aan te raken.
- Plaats met uw gezicht richting de bus of een muur met gestrekte armen uw handen er tegenaan. Beweeg uw neus naar uw knieën en hou deze houding vast met gestrekte benen waarbij u uw borst en schouderpijpen rekt (20 seconden).



← →

📁

🔌

🧠

👂

👂

🏃

👤

20

Aan de slag

**Leg uw voornemens vast.** Probeer dit voor uzelf zo meetbaar en specifiek mogelijk op te schrijven. Bijvoorbeeld: 'Ik ga tijdens het hoogseizoen 15 minuten per dag wandelen' of 'Ik ga tijdens het hoogseizoen mijn kracht verbeteren door iedere ochtend 15 minuten per dag de volgende krachtoefeningen te doen: ...'

Ik ga tijdens het hoogseizoen, op het gebied van lichamelijke activiteit ...

Vul in:

- 79 -



## Aan de slag

Hieronder ziet u enkele voorbeelden van oefeningen die u ter plekke uit kunt voeren: (Hou hierbij tip 1 op pagina 18 in de gaten!) Wellicht heeft u zelf nog andere ideeën waar u enkele oefeningen uit kunt voeren. Deze kunt u daaronder opschrijven. Kijk eens met een ander oog naar uw bus!

**Voorbeelden van mogelijke oefeningen**

**Kniebuigingen.** (12-15x) Deze oefening is om uw beenspieren te versterken. Neem vanuit stand een zithouding aan (zonder dat er een stoel achter u staat) en sta weer op.

**Uitvalspas.** (12-15x) Deze oefening is om uw heupspieren en beenspieren te laten bewegen en te versterken. Zet een grote stap voorwaarts met één been waarbij uw voorste knie 90 graden buigt en uw achterste knie net niet op de grond komt. Stap dan weer terug.

**Ga op uw tenen staan en houd uw balans.** Zorg dat uw hakken tussendoor de grond nèt niet raken. (12-15x) Met deze oefening traint u uw kuitspieren.

**Doe een rubber band of touw om een paal en trek deze naar u toe** (of uzelf naar de paal toe), waarbij u uw ellebogen naar buiten en achteren beweegt. (12-15x) Deze oefening helpt u om uw rugspieren te trainen voor een rechte houding. Daarnaast traint u uw biceps.

**Druk uzelf op/weg.** (12-15x) Dit kunt u ook staand doen door tegen uw bus of een muur te leunen en uzelf weg te drukken. Plaats uw handen iets breder dan schouderbreedte. Dit kan ook in uw bus met de stoelen naast het gangpad. Deze oefening is gericht op uw borstspieren en triceps.

**Zijwaarts buigen.** Pak een rubber band in uw rechterhand, buig naar rechts en stap met uw rechervoet op de band zodat deze gespannen staat. Buig nu weer recht met de weerstand van de band (12x per kant). Door deze oefening versterkt u uw romp voor een verbeterde houding.

**Pak een rubber band met beide handen voor u vast waarbij de ellebogen in de zijn staan. Beweeg nu uw handen naar buiten.** Deze oefening traint de externe rotatie van de schouder.

**Bedenk zelf 3 andere oefeningen die u in of rond de bus of hotelkamer kunt doen.**  
Vul in:

- 1
- 2
- 3

**Schrijf voor uzelf op welke oefeningen of bewegingen u fijn vond.**  
Vul in:

- 1
- 2
- 3

Hieronder is ruimte voor uw eigen aantekeningen over lichamelijke activiteit  
Vul in:

21





## Gebruik de steun van uw collega's

Ale touringcarchauffeurs lopen tegen dezelfde uitdagingen en problemen aan op het gebied van de inspanning-herstel-rust balans, de voeding- en drankinname en de lichamelijke gezondheid. Hierover praten met elkaar gebeurt te weinig.

Door middel van voorgaande tips heeft u uw eigen strategie kunnen bepalen waardoor u vitaler het touringcar hoogseizoen door gaat komen. Wellicht heeft u zelf nog extra ideeën. Deel alle tips met twee collega's en hoor wat zij voor strategieën hebben om vitaal te blijven. Door elkaar te helpen staat u sterker, weet u meer, en ervaart u steun.

U kunt tijdens het hoogseizoen wekelijks contact houden met twee collega's. Dit kunt u doen via de manier die u samen afspreekt: Facebook,

WhatsApp, E-mail, telefoon of op welke andere manier voor u drieën goed lijkt te werken. Probeer minimaal één maal per week even de tijd te nemen om uw collega's te vertellen hoe het bij u gaat, en te vragen hoe het hun vergaat. Probeer elkaar in de positieve richting te beïnvloeden.

In het gedeelte hieronder kunt u de gegevens van uw collega's neerzetten zodat u deze altijd bij de hand hebt onderweg. Daarnaast kunt u aantekeningen maken waardoor u makkelijk terug kunt kijken wat u besproken hebt, en welke tips u van uw collega's heb gehad.



22

← →

📁

🔌

👤

🔄

🏃

👤👤

23

### Algemene contactgegevens

Vul hier onder voor uzelf de gegevens in van de collega's met wie u wekelijks contact gaat hebben.

	Collega 1	Collega 2
Naam	Vul in: <input type="text"/>	Vul in: <input type="text"/>
Telefoonnummer	<input type="text"/>	<input type="text"/>
E-mailadres	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Overig	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Ik ga de volgende tips aan mijn collega's geven ...**

Vul in: 1

2

3

**De beste tip(s) die ik van mijn collega's heb gekregen is/zijn ...**

Vul in: 1

2

3

←

📁

🔌

👤

🔄

🏃

👤👤

24

Hieronder is ruimte voor uw eigen aantekeningen over het contact met collega's.

Vul in:

April	<input type="text"/>
Mei	<input type="text"/>
Juni	<input type="text"/>
Juli	<input type="text"/>
Augustus	<input type="text"/>
September	<input type="text"/>

## 7 BIJLAGE 3: Deelnemersinformatie en toestemmingsformulier

Geachte touringcarchauffeur,

Tijdens het hoogseizoen is uw werkdruk relatief hoog en dit kan ten koste gaan van uw vitaliteit. Het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid, een afdeling binnen het AMC (Amsterdam) start een onderzoek in opdracht van Fonds Scholing en Ordening (FSO) van het besloten busvervoer naar de vitaliteit van touringcarchauffeurs in het hoogseizoen.

*Waar gaat het project over?*

We kijken hoe de vitaliteit van de touringcarchauffeurs tijdens het hoogseizoen verloopt. Op deze manier wordt er meer duidelijk over de bedreigingen van uw werk voor uw gezondheid. Tips om de vitaliteit te behouden, of zelfs te verbeteren worden op drie gebieden gegeven en onderzocht: t.a.v. de inspanning-herstel-rust balans, t.a.v. voedings- en drankinname, en t.a.v. de lichamelijke vitaliteit. Door dit project kan een toolbox voor de sector worden gevuld die vanaf volgend jaar is in te zetten ter bevordering van uw gezondheid en vitaliteit.

*Wat vragen wij van u in dit project?*

We hebben de vrijwillige medewerking van 300 touringcarchauffeurs nodig. Aan het begin, in het midden en aan het eind van het hoogseizoen wordt u een aantal vragen voorgelegd met behulp van een online vragenlijststelsysteem. De vragen hebben betrekking op uw werk en aspecten van lichamelijke en mentale vitaliteit.

Na de eerste vragenlijst krijgt een deel van de deelnemende chauffeurs al toegang tot de tips. Na het hoogseizoen van 2018 weten we dan of de tips behulpzaam zijn om de vitaliteit van chauffeurs op peil te houden. Aan het einde van het project wordt een bijeenkomst georganiseerd waar u over de uitkomst van dit project meer kunt horen.

*Privacy:*

De uitvoering van dit project wordt door de onderzoekers van het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid gedaan. Alle naar personen herleidbare gegevens worden vertrouwelijk behandeld, niet verstrekt aan derden en/of voor ander doeleinden dan dit onderzoek gebruikt. Alleen de onderzoekers van AMC hebben toegang tot de deze gegevens. Na afloop van het onderzoek worden de persoonsgegevens geanonimiseerd en dus niet langer bewaard. Rapportages aan o.a. FSO en wetenschappelijke publicaties zullen geen gegevens bevatten die herleidbaar zijn naar de deelnemers aan het onderzoek. U kunt te allen tijden verzoeken tot de verwijdering van uw gegevens. U kunt zonder consequenties stoppen wanneer u wilt.

Klink onderaan de pagina op 'Volgende' om deel te nemen.



**Europese Unie**  
Europees Sociaal Fonds

Dit project wordt mede mogelijk gemaakt met subsidie uit het Europees Sociaal Fonds, bekend onder nummer: 2016 EUSF 20164

Als u meedoet met het onderzoek gaat u akkoord met het volgende:

1. Drie maal  $\pm$ 20 minuten een vragenlijst invullen, verspreid over het hoogseizoen (maart-oktober 2018).
2. Ik ga met de tips aan de slag als ik daarvoor word gevraagd. (Dit wordt na de eerste vragenlijst door loting bepaald.)

Indien u nog vragen over dit onderzoek, inclusief de privacy waarborging kunt u te allen tijde contact op nemen met de onderzoeker ([a.vanschaaijk@amc.nl](mailto:a.vanschaaijk@amc.nl) of via 020-5663249) of de contactpersoon van de FSO voor dit project([aeno@stichtingfso.nl](mailto:aeno@stichtingfso.nl) of via 0345-478487)

Ja

Ik ga akkoord met bovenstaande informatie en geef toestemming voor de verwerking van mijn persoonsgegevens voor vorengenoemd onderzoek, ben  voldoende geïnformeerd over de inhoud en neem deel aan het onderzoek.

Als ik in de groep zit die de toolbox ontvangt, mag mijn emailadres aan twee van mijn collega's, die ook aan het onderzoek deelnemen, worden gegeven voor peer-support.

- Ja
- Nee

Vul hieronder uw naam in:

Vul hieronder uw e-mailadres in:

Ik ben gedurende het hoogseizoen vooral werkzaam in:

- Dagtochten
- Meerdaagse ritten
- Allebei evenveel

Door te klikken op volgende wordt uw antwoord opgeslagen.



## 8 BIJLAGE 4: Wetenschappelijke achtergrond tips

# Vitaler het touringcar hoogseizoen door: Toolbox met tips - Achtergronddocument -

Versie: 5-5-2017



Drs. Art van Schaaijk  
Prof dr. Monique H.W. Frings-Dresen  
Prof. dr. Judith K. Sluiter, MBA



Dit project is tot stand gekomen in een samenwerking tussen het Fonds Scholing en Ordening voor het besloten busvervoer en het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid van het AMC Amsterdam.  
Tekst: Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid, voorjaar 2017 ©

Copyright statement: Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid (AMC Amsterdam) is auteursrechthebbende op alle teksten gebruikt in deze toolbox, voor zover dit geen informatie van de websites van derden betreft die binnen de toolbox wordt getoond. Het is niet toegestaan om materiaal te gebruiken zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van AMC Amsterdam.

## 8.1 Tips om vermoeidheid te beperken en alerter te kunnen blijven

1. **Zorg voor een goede nachtrust.** Dit kunt u doen door het regelen van de juiste temperatuur en goede verduistering in een goed geïsoleerde kamer. Neem desnoods een slaapmasker en oordopjes mee.

**Bron:** <https://sleepfoundation.org/sleep-news/earplugs-and-eye-masks-help-promote-sleep> (The National Institute of Sleep) verwijst naar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25881268>

**Titel:** Effects of earplugs and eye masks combined with relaxing music on sleep, melatonin and cortisol levels in ICU patients: a randomized controlled trial.

**Inhoud:** Using a sleep mask and ear plugs can reduce the time it takes to get to sleep and increase the amount of REM (Rapid Eye Movement) sleep.

Researchers have also found that their study subjects had higher levels of circulating melatonin in their blood and (therefore) awoke less frequently than those who didn't wear masks or ear plugs.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22897811>

**Titel:** Eye masks and earplugs improve patient's perception of sleep.

**Inhoud:** The intervention group identified earplugs (22%) and eye masks (28%) as factors promoting sleep. It appears that simple interventions such as eye masks and earplugs may be a valuable addition to patients attempting to sleep in a critical care unit.

In een lichte omgeving met veel omgevingsgeluid kunnen oordopjes en een slaapmasker de slaap positief beïnvloeden.

2. **Begin uitgerust aan de dag.** Ga tijdig naar bed om voldoende slaap te krijgen en beperk de inname van alcohol voor het gaan slapen als u moet werken. Probeer 7,5 tot 8,5 uur slaap per etmaal te krijgen.

**Bron:** <https://www.slaapinfo.nl/hoeveel-slaap-heb-je-nodig/>  
 (Achtergrondinformatie narcolepsie) & <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need> (The National Institute of Sleep)

**Titel:** Hoeveel slaap heb je nodig & How much sleep do we really need.

**Inhoud:** De totale slaapduur bedraagt bij ongeveer 65% van de volwassenen 7 à 8 uur. Acht procent van de volwassenen kan met minder dan 6 uur slaap toe, terwijl 2% langer dan 10 uur slaap nodig heeft. Adolescenten slapen gemiddeld 9 uur.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25499829>

**Titel:** Alcohol disrupts sleep homeostasis.

**Inhoud:** Alcohol is a potent somnogen and one of the most commonly used "over the counter" sleep aids. In healthy non-alcoholics, acute alcohol decreases sleep latency, consolidates and increases the quality (delta power) and quantity of NREM sleep during the first half of the night. However, sleep is disrupted during the second half. In conclusion, we suggest that alcohol may disrupt sleep homeostasis to cause sleep disruptions.

Naast het feit dat alcohol nog nawerkingen kan hebben de volgende ochtend.

**Bron:**  
<https://www.fnv.nl/site/1119091/1119106/1125377/1254968/rapport-lichtopdenacht.pdf> (FNV Bondgenoten)

**Titel:** Licht op de nacht

**Inhoud:** Drink geen alcohol voor het slapen gaan. Het zogenaamde slaapmutsje zorgt weliswaar dat je sneller inslaapt, maar veroorzaakt vaak problemen met doorslapen.

3. **Begin de dag met wat bewegingen** om uw lichaam goed wakker te laten worden. Door het uitvoeren van enkele simpele bewegingen kunt u uw schouders, rug en benen activeren. Het stimuleren van uw spieren en de doorbloeding van uw lichaam geeft u energie en een wakker gevoel. Zie hiervoor ook het hoofdstuk: Lichamelijke activiteit **op pagina 17**.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19035066>

**Titel:** Fatigue: an overview

**Inhoud:** Treatment of all types of fatigue should include a structured plan for regular physical activity that consists of stretching and aerobic exercise, such as walking.

**Bron:** <http://www.piedmont.org/living-better/5-benefits-of-morning-exercise>

(Piedmont Healthcare, 7 ziekenhuizen)

**Titel:** 5 benefits of morning exercise

**Inhoud:** You'll reap the mental benefits of exercise all day. There are many mental health benefits of exercise, and working out first thing helps you experience those benefits right away. "Exercise leads to the secretion of neurotransmitters that promote mental clarity and an improved attention span," she says. "You'll feel a sense of accomplishment, as well as rejuvenated and recharged."

You'll boost your metabolism. Exercise has also been shown to boost the metabolism. While no study definitively proves that exercising in the morning increases your metabolism more than other times of the day, it does help to ensure you squeeze it in.

**Bron:** <http://www.acsm.org/public-information/articles/2016/10/07/basic-injury-prevention-concepts> (American College of Sports Medicine)

**Titel:** Basic Injury Prevention Concepts.

**Inhoud:** The American College of Sports Medicine says that stretching can also be useful when it comes to increasing blood flow to all parts of the body including the brain. Though healthy blood flow is important all day long, it may be especially crucial during the morning hours, as folks jump start their day after being asleep for several hours. Adequate blood flow increases concentration and sharpens senses.

4. **Zorg voor voldoende energie met een goed ontbijt.** Een goed ontbijt is gevarieerd en bevat voldoende vetten en eiwitten. Kies bij voorkeur voor producten met een laag suikergehalte. Zie hiervoor ook het hoofdstuk: voeding- en drankinname **op pagina 9**.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15615325>

**Titel:** Missing a meal: effects on alertness during sedentary work.

**Inhoud:** The results showed that while there were neither physiological nor subjective indications of tiredness which could be attributed to meal consumption, subjective feelings of lack of energy and motivation was significantly more pronounced at the end of the workday when missing a meal or two.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24311451>

**Titel:** Big breakfast rich in protein and fat improves glycemic control in type 2 diabetics.

**Inhoud:** A simple dietary manipulation enriching breakfast with energy as protein and fat appears to confer metabolic benefits and might be a useful alternative for the management of T2DM.

5. **Wanneer u zich moe voelt, eet dan eens wat rauwe groente als tussendoortje.** Groenten bevatten vitaminen en antioxidanten die de hersenen stimuleren. Een paprika bevat bijvoorbeeld foliumzuur, dat de alertheid en het korte termijngeheugen verbetert. Kies bij voorkeur voor rode paprika. Deze bevat het meeste foliumzuur.

**Bron:** <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/foliumzuur.aspx>

(Voedingscentrum)

**Titel:** Foliumzuur.

**Inhoud:** Een ernstig tekort aan foliumzuur kan bloedarmoede, darmstoornissen, vermoeidheid en geboortefwijkingen veroorzaken.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1123448/>

**Titel:** Folic acid, ageing, depression, and dementia.

**Inhoud:** Treatment of 26 folate deficient epileptic patients with 5 mg of folic acid daily for one to three years resulted in improved drive, initiative, alertness, concentration, mood, and sociability in most. Some of the deficiency may be related to ageing, some may be secondary to mental illness, and some primary, but whether it is primary or secondary, open and controlled treatment studies confirm an aetiological link with specific effects of the vitamin on mood, drive, initiative, alertness, concentration, psychomotor speed, and social activity.

6. **Ontspan.** Dit kan met muziek en/of door rustiger en dieper adem te halen. Neem een muzikale pauze waarbij u echt tot rust komt en geniet van de muziek zonder dat u andere dingen aan het doen bent. Een stressvol en druk persoon heeft vaak ongemerkt een oppervlakkige, te snelle ademhaling. Dit verstoort de zuurstofbalans. Gebruik uw buik bij uw ademhaling. Probeer u bewust te worden van uw ademhaling en gebruik bij een diepe ademhaling uw handen op uw buik om te zien of deze uitzet tijdens inademing. Doe de ontspanningsoefening uit het kader hiernaast twee keer per dag.

**Bron:**  
<http://www.psychischegezondheid.nl/page/752/ontspanningsoefeningen.html#ontspan> (Fonds Psychische Gezondheid)

**Titel:** Ontspanningsoefeningen

---

**Inhoud:** Mensen zijn geneigd om als ze druk zijn of gespannen steeds hoger te gaan ademhalen. Dus niet onderin de buik, maar hoog op de borst. Dat is een oppervlakkige, snellere en onrustigere ademhaling. (+ ontspanningsoefening)

**Bron:** <http://intranet.amc.nl/web/nieuws/tips-van-de-coach.htm> (AMC Intranet)

**Titel:** Tips van de coach (13 maart)

---

**Inhoud:** Ademhalingsoefening om te ontspannen. Zie kader hieronder.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26142566>

**Titel:** Music listening as a means of stress reduction in daily life.

**Inhoud:** These findings suggest that music listening can be considered a means of stress reduction in daily life, especially if it is listened to for the reason of relaxation.

7. **Uit uw gevoelens.** Bel eens met het thuisfront en vertel over uw dag. Vertel over uw negatieve, maar ook uw positieve ervaringen. Dit versterkt ook de band met het thuisfront wanneer u langer van huis bent.

**Bron:** <https://www.salusi.nl/stress-verminderen-tips-om-snel-te-ontstressen/> (Praktische informatie die onderbouwd is zonder commercieel gewin)

**Titel:** Stress verminderen: 11 tips om optimaal te ontstressen.

**Inhoud:** Niks werkt stress in de hand als het opkroppen van emoties. Spreek daarom je gevoelens, gedachten en emoties uit om stress te verminderen. Je hoeft overigens niet te vervallen in woede-uitbarstingen en huilbuien... Het is *juist* raadzaam om regelmatig, maar gedoceerd je emoties te tonen. Laat merken wanneer je boos, verdrietig, geïrriteerd of bang bent. Praten over je gevoelens lucht op en vermindert stress enorm.

**Bron:** <https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/bewegen/7-remedies-tegen-vermoeidheid/> (Medisch informatief platform gebaseerd op betrouwbare informatie)

**Titel:** 7 remedies tegen vermoeidheid.

**Inhoud:** Het niet uiten van gevoelens van angst, stress en bezorgdheid kan een vermoeiende loden last worden. Met het opkroppen van emoties zet je jezelf niet alleen mentaal extra onder druk, ook je lichaam heeft er last van, in de vorm van ongunstige bloedwaarden en hormoonspiegels. Probeer, zonder dat je eindeloos gaat lopen klagen, je partner of een ander vertrouwd persoon uit te leggen wat je dwars zit en wat die gevoelens met je doen. Dat lucht al behoorlijk op. Soms kunnen opgekropte emoties je zo dwars gaan zitten, dat je er ziek van kunt worden. Weet je niet hoe je bepaalde gevoelens zoals angsten of groot verdriet bespreekbaar kunt maken, zoek dan professionele hulp, bijvoorbeeld via je huisarts.

8. **Maak contact en praat met uw collega's en/of passagiers.** Hierdoor voelt u zich minder slaperig en blijft u alert tijdens het rijden. Indien een passagier naast u zit waar u tegen kunt praten en die tegen u praat, wordt u wakker en alert gehouden tijdens de (lange) reis.

**Bron:** Voortkomend uit interviews met touringcarchauffeurs. Interviews afgenomen in maart 2017 door J. Sluiter en A. van Schaijk

**Inhoud:** Het praten met een collega of passagier die toch wakker blijft gedurende de nachtelijke uren kan ervoor zorgen dat ik niet in gedachten wegzink. Door het praten blijf ik wakker en kan ik me beter op de weg concentreren.

**Bron:** Werkbelasting touringcarchauffeurs, onderzoek 1997. Auteurs: J. Sluiter, A. van der Beek en M Frings-Dresen

**Inhoud:** Deze strategie wordt door chauffeurs gebruikt wanneer vermoeidheid optreedt. Dit wordt door 61 tot 68 procent van de chauffeurs wel eens gebruikt volgens het onderzoek werkbelasting touringcarchauffeurs uit 1997.

**Bron:** <https://www.frg-law.com/truck-accident-blog/trucking/tips-for-staying-awake-and-alert-on-the-road/> (The truck accident attorneys)

**Titel:** Tips for Staying Awake and Alert on the Road.

**Inhoud:** Tips to prevent driver fatigue and drowsiness. If possible, have someone accompany you and talk with that person while driving. It's a good idea for your passenger to stay awake too so that they can let you know if you are showing signs of sleepiness. Do not talk on the cell phone, as that is a dangerous behavior in itself.

9. **Doe een powernap.** Een korte slaap van 15 tot 20 minuten kan ervoor zorgen dat uw alertheid verdubbelt. Let op de juiste lengte. Een te lange powernap kan juist negatief zijn.



<p><b>Bron:</b> <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16796222">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16796222</a></p> <p><b>Titel:</b> A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: which nap duration is most recuperative?</p>
<p><b>Inhoud:</b> The 5-minute nap produced few benefits in comparison with the no-nap control. The 10-minute nap produced immediate improvements in all outcome measures (including sleep latency, subjective sleepiness, fatigue, vigor, and cognitive performance), with some of these benefits maintained for as long as 155 minutes. The 20-minute nap was associated with improvements emerging 35 minutes after napping and lasting up to 125 minutes after napping. The 30-minute nap produced a period of impaired alertness and performance immediately after napping, indicative of sleep inertia, followed by improvements lasting up to 155 minutes after the nap.</p>

10. **Luister naar uw lichaam.** Als u het gevoel heeft dat doorwerken een gevaar kan opleveren, neem dan een extra pauze en laad uzelf weer op. Wanneer u na een (lange) reis een (extra) vrije dag nodig hebt, vraag dan of u deze kunt opnemen.

<p><b>Bron:</b> Werkbelasting touringcarchauffeurs, onderzoek 1997. Auteurs: J. Sluiter, A. van der Beek en M Frings-Dresen</p>
<p><b>Inhoud:</b> Het aantal touringcarchauffeurs dat wel eens bijna in slaap is gevallen achter het stuur is hoog (37%). Daarnaast heeft 31% van de chauffeurs zich wel eens zo overbelast gevoeld, dat zij zichzelf niet in staat achtten om de volgende geplande rit naar behoren uit te voeren. Dit is onder meer verontrustend met de wetenschap dat het merendeel (meer dan 80%) die volgende rit wel gewoon gereden heeft.</p>

<p><b>Bron:</b> Werkbelasting touringcarchauffeurs, onderzoek 1997. Auteurs: J. Sluiter, A. van der Beek en M Frings-Dresen</p>
<p><b>Inhoud:</b> Het houden van een korte pauze wanneer vermoeidheid optreedt wordt door chauffeurs gebruikt wanneer vermoeidheid optreedt. Dit wordt door 60 tot 80 procent van de chauffeurs wel eens gebruikt volgens het onderzoek werkbelasting touringcarchauffeurs uit 1997.</p>

<p><b>Bron:</b>  <a href="http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/fatigue/tipstoavoiddrivingtired.html">http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/fatigue/tipstoavoiddrivingtired.html</a> (Centre for road safety)</p> <p><b>Titel:</b> Tips to avoid driving tired.</p>
<p><b>Inhoud:</b> If you feel tired when driving: Pull over for a break in a safe place. Pull over for a nap (20 minutes works best).</p>

<p><b>Bron:</b> <a href="https://www.theaa.com/driving-advice/safety/tired-drivers">https://www.theaa.com/driving-advice/safety/tired-drivers</a> (The automobile association)</p> <p><b>Titel:</b> Driving tired can be fatal</p>
<p><b>Inhoud:</b> If you feel at all sleepy, stop in a safe place.</p>

11. **Neem elke 2 à 3 uur een volwaardige pauze.** Door een pauze te nemen voorkomt u de kans op fouten. Het is bekend dat in het vierde opeenvolgende uur werk de kans op het maken van fouten verdubbelt. Door een pauze te nemen wordt dit voorkomen.

<p><b>Bron:</b> <a href="https://www.theaa.com/driving-advice/safety/tired-drivers">https://www.theaa.com/driving-advice/safety/tired-drivers</a> (The automobile association)</p> <p><b>Titel:</b> Driving tired can be fatal.</p>
<p><b>Inhoud:</b> Take regular fifteen minute breaks in journeys over three hours. Aim to stop every two hours or so, especially if you're not used to driving long distances.</p>

<p><b>Bron:</b>  <a href="https://www.fnv.nl/site/1119091/1119106/1125377/1254968/rapport-lichtopdenacht.pdf">https://www.fnv.nl/site/1119091/1119106/1125377/1254968/rapport-lichtopdenacht.pdf</a> (FNV Bondgenoten)</p> <p><b>Titel:</b> Licht op de nacht</p>
<p><b>Inhoud:</b> Bij de tips geldt dat het niet alleen gaat om de voorziening zelf, maar ook om het stimuleren van het gebruik ervan, soms om het doorbreken van een cultuur, wanneer het aankomt op maatregelen:</p>

Een goede, volwaardige pauze om de twee á drie uur. Dat is tijdens de nachtdienst nog belangrijker dan tijdens normale dagdiensten. Zeker als er sprake is van een stapeling met andere bezwarende arbeidsomstandigheden.

12. **Pas alle strategieën toe die u wakker en alert kunnen houden tijdens het rijden.** Probeer uit wat voor u werkt. Dit kan van alles zijn. Van het knijpen van uzelf, tot het drinken van een slok water en dit in uw mond rond te spoelen voordat u het doorslikt.

**Bron:** Voortkomend uit interviews met touringcarchauffeurs. Interviews afgenomen in maart 2017 door J. Sluiter en A. van Schaijk

**Inhoud:** Tijdens interviews werd gevraagd naar gebruikte strategieën om wakker en alert te blijven. Hier kwamen verschillende aspecten uit waaronder: energydrink drinken, mezelf knijpen, mijn vingers nat maken en over mijn oorlel wrijven, het raam open zetten en muziek luisteren. Voor elke chauffeur werkt wat anders. Door hier over na te denken en te praten met collega's kunnen chauffeurs tot nieuwe inzichten en ideeën komen om alert te blijven.

**Bron:** Werkbelasting touringcarchauffeurs, onderzoek 1997. Auteurs: J. Sluiter, A. van der Beek en M Frings-Dresen

**Inhoud:** In het onderzoek naar werkbelasting bij touringcarchauffeurs uit 1997 staan enkele voorbeelden van strategieën die gebruikt worden door chauffeurs om wakker te blijven. De meest gebruikte strategieën zijn: Temperatuur regelen, ventilatie aanpassen, een gesprek beginnen, iets eten tijdens het rijden, pauzeren en muziek aanzetten. Deze strategieën worden door meer dan de helft van de chauffeurs wel eens gebruikt om vermoeidheid tegen te gaan.

**Bron:** Werkbelasting touringcarchauffeurs, onderzoek 1997. Auteurs: J. Sluiter, A. van der Beek en M Frings-Dresen

**Inhoud:** Alle chauffeurs maken gebruik van strategieën om vermoeidheid tijdens het rijden tegen te gaan. De meest gebruikte strategieën zijn echter

korte termijn strategieën en dragen niet structureel bij aan het opheffen van vermoeidheid.

13. **Ga naar uw huisarts** indien u gedurende een langere periode moeite heeft met slapen. Wordt u constant niet-uitgerust wakker, neem dan zelf eens contact op met uw huisarts.

**Bron:** Voortkomend uit interviews met touringcarchauffeurs. Interviews afgenomen in maart 2017 door J. Sluiter en A. van Schaijk

**Inhoud:** Tijdens interviews werd verteld dat een chauffeur gediagnosticeerd was met slaap apneu. Hij weet dat veel collega's dezelfde symptomen hebben. Een consult met zijn huisarts heeft hem geholpen om hier grip op te krijgen.

**Bron:** <https://www.slaapinfo.nl/slaapstoornissen/slaapafhankelijke-ademhalingsstoornissen/> (Achtergrondinformatie narcolepsie) & <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/slaapstoornissen> (Hersenstichting) & <https://www.kempenhaeghe.nl/slaapgeneeskunde/32/5/5/0/0/Slaapstoornissen/> (Expertisecentrum voor epileptologie, slaapgeneeskunde en neurocognitie)

**Titel:** Slaapafhankelijke ademhalingsstoornissen & Slaapstoornissen & Slaapproblemen.

**Inhoud:** Wanneer er het vermoeden is van een slaapstoornis met bepaalde symptomen (bijvoorbeeld, maar niet beperkt tot: Luid snurken afgewisseld met stille perioden (ademstops), woelige slaap, veel lichaamsbeweging, nachtzweeten, droge mond, pijnlijke keel, slaperigheid en sufheid overdag, vermoeid opstaan, voortdurend gebrek aan energie, concentratie -en geheugenproblemen of hoofdpijn 's ochtends) is het verstandig contact op te nemen met een arts of specialist.

14. **Let extra op bij zonsopkomst.** De overgang van donker naar licht zorgt vaak voor slaperigheid en verlaagde alertheid.

**Bron:** <https://www.fnv.nl/site/1119091/1119106/1125377/1254968/rapport->

[lichtopdenacht.pdf](#) (FNV Bondgenoten)

**Titel:** Licht op de nacht

**Inhoud:** Maar ook de piek in eenzijdige auto-ongelukken in de vroege ochtenduren is vermoeidheid gerelateerd. De meeste eenzijdige auto-ongelukken gebeuren bij de verschuiving van donker naar licht.

**Bron:** Voortkomend uit interviews met touringcarchauffeurs. Interviews afgenomen in maart 2017 door J. Sluiter en A. van Schaaijk

**Inhoud:** In de interviews is gevraagd naar wat de grootste bedreiging was voor de alertheid van een touringcarchauffeur. Hieruit kwam naar voren dat het rijden bij zonsopkomst en schemering extra vraagt van de alertheid van een chauffeur.

**Bron:** Werkbelasting touringcarchauffeurs, onderzoek 1997. Auteurs: J. Sluiter, A. van der Beek en M Frings-Dresen

**Inhoud:** De volgende risicofactoren vergroten het hebben van de kans op een ongeluk: De biologische klok. (meer risico tussen 24.00 en 8.00 uur, waarbij de kans het grootst is nabij 4.00 uur en tussen 14.00 en 18.00 uur.)

**Volg enkele van de bovenstaande tips merk het verschil!**

*Dit kader hoort bij tip 6:*

**Ontspanningsoefening**

1. Ga even zitten of liggen.
2. Doe uw ogen dicht.
3. Ontspan uw armspieren en leg uw handen op uw bovenbenen of tegen uw buik aan.
4. Adem zeven keer rustig in door uw neus, en wat langzamer uit door uw mond.
5. Bij inademing zet uw buik uit in plaats van uw borst.
6. Richt uw aandacht op uw ademhaling.

7. Elke keer wanneer u uitademt zegt u in gedachten het getal 'éénentwintig'.
8. Wanneer u tot enige rust bent gekomen opent u uw ogen en blijft u nog even rustig zitten, voordat u weer verder aan het werk gaat.

## 8.2 Tips om uw voeding- en drankinname te verbeteren

1. **Kies de gezonde optie.** U hoeft niet minder te eten, maar kies voor de gezonde optie. Vervang ongezondere producten met een hoog suikergehalte of veel verzadigde vetten, door producten met minder suiker en een hoger gehalte aan onverzadigde vetten, dus door een gezond alternatief. In het kader staan enkele voorbeelden voor tussendoortjes. Kies bij voorkeur producten met een hoog eiwitgehalte, als gezond alternatief. Neem niet vaker dan 2-3 keer per dag een tussendoortje.

**Bron:** <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx> (Richtlijn voedingscentrum)

**Titel:** Gezond eten. Iedereen maakt zijn eigen schijf van vijf.

**Inhoud:** De Schijf van Vijf is een wetenschappelijk onderbouwd voorlichtingsmodel dat laat zien wat de essentie van gezond eten is. De Schijf van Vijf biedt een optimale combinatie van producten die gezondheidswinst opleveren en die zorgen voor genoeg energie en alle nodige voedingsstoffen.

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. In het kort eten mensen gezond volgens de Schijf van Vijf als ze: vooral uit de Schijf van Vijf eten, elke dag uit elk vak de juiste hoeveelheden eten, variëren en keuzes buiten de Schijf van Vijf beperken.

Het Voedingscentrum heeft de Schijf van Vijf samengesteld op basis van de adviezen van de Gezondheidsraad, berekeningen van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en de raad van diverse experts.

**Bron:** <http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-zijn-gezonde-tussendoortjes-.aspx> (Voedingscentrum)

**Titel:** Wat zijn gezonde tussendoortjes?

**Inhoud:** Je lichaam heeft in principe geen tussendoortjes nodig. Als je tussendoor wel zin hebt in iets dan kunnen gezonde tussendoortjes uit de Schijf van Vijf wel helpen voorkomen dat je te veel snoept en snackt. Ook kun je een deel van je maaltijden tussendoor eten, zoals brood, groente, fruit of yoghurt.

**Bron:** Tip opgesteld in samenwerking met (sport)Diëtistenpraktijk: Dieet en sport

**Inhoud:** De gezondere tussendoortjes bevatten minder calorieën of minder verzadigde vetten. Hierdoor kan een gezonder eetpatroon gestimuleerd worden.

**Bron:** Frank van Berkum; ISBN13: 9789048805280

**Titel:** Gezond slank met dr. Frank.

**Inhoud:** Op pagina 128 staan tussendoortjes die in een caloriearm dieet passen. Een deel hiervan is ook direct toepasbaar onderweg.

2. **Zorg voor een regelmatig eetpatroon.** Houd zoveel mogelijk vaste tijden aan en sla geen maaltijden over; vooral niet het ontbijt. U kunt kiezen voor drie hoofdmaaltijden, maar u mag ook kiezen voor 5-6 kleine maaltijden gedurende een etmaal.

**Bron:** Tip opgesteld in samenwerking met (sport)Diëtistenpraktijk: Dieet en sport

**Inhoud:** Het verspreiden van maaltijden op een dag zorgt voor een betere verdeling van de suikerinname. Hierdoor blijft de suikerspiegel contanter en zullen er minder snel pieken en dalen zijn in alertheid. Daarnaast is een vlakke suikerspiegel gunstig voor personen met diabetes.

**Bron:** <http://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/heeft-regelmatig-eten-effect-op-je-gezondheid.aspx> (Voedingscentrum)

**Titel:** Heeft regelmatig eten effect op je gezondheid?

**Inhoud:** Uit het bloed van de proefpersonen bleek dat regelmatig eten een gunstig effect had op de bloedsuikerregulatie en de cholesterolwaarden. Het onregelmatige eetpatroon had een ongunstig effect.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27327252>

**Titel:** Chrono-nutrition: a review of current evidence from observational



studies on global trends in time-of-day of energy intake and its association with obesity.

**Inhoud:** In conclusion, the limited evidence on meal regularity and cardiometabolic consequences supports the hypothesis that consuming meals irregularly is adversely associated with cardiometabolic risk.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25815987>

**Titel:** Time for food: the intimate interplay between nutrition, metabolism, and the circadian clock.

**Inhoud:** The circadian clock appears to operate as a critical interface between nutrition and homeostasis, calling for more attention on the beneficial effects of chrono-nutrition.

3. **Maak een lunchpakket.** Probeer bij het ontbijt ook meteen een lunchpakket te maken. Zo heeft u altijd wat bij de hand en hoeft u niet kant-en-klaar maaltijden te eten. Wanneer u zelf uw eten maakt weet u beter wat erin zit en weet u precies wat u binnenkrijgt. Deze lunch kunt u bijvoorbeeld meenemen in een koelbox of koelkast in de bus.

**Bron:** Tip opgesteld in samenwerking met (sport)Diëtistenpraktijk: Dieet en sport.

**Inhoud:** Het maken van een lunchpakket voorkomt dat chauffeurs onderweg bij een tankstation een ongezondere snack halen. Bovendien is het voordeel van het maken van een lunchpakket dat de chauffeur zelf bepaalt wat hij erin stop. Hierdoor kan hij zijn eigen smaak bepalen. Daarnaast weet de chauffeur precies wat erin zit, terwijl de macronutriënten in snacks onderweg vaak onduidelijk is.

4. **Drink calorie- en suikerarm.** Drink dagelijks minimaal 1-1,5 liter caloriearme dranken, zoals water en thee/koffie zonder melk en suiker of gebruik zoetjes. Vermijd frisdranken met veel suiker. Light frisdranken (bijv. Cola light) kunt u met mate gebruiken. Light (vruchten)sappen bevatten nog wel calorieën! Neem bijvoorbeeld water met wat siroop als alternatief, als u een smaakje wilt. Onthoud dat er in een blikje normale frisdrank wel 8 tot 12 suikerklontjes zitten! Kijk eens op het etiket bij Koolhydraten, en dan het kopje: 'waarvan suikers'.

**Bron:** <http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/veilig-eten-en-e-nummers/frisdrank-te-drinken-met-suiker-gezonder-dan-light.aspx> (Voedingscentrum)

**Titel:** Is frisdrank met suiker gezonder dan light-frisdrank?

**Inhoud:** Light-frisdrank bevat geen of minder suiker dan gewone frisdrank, en dus minder calorieën. Als je op je gewicht wil letten, kun je light-frisdrank drinken. Maar het beste kun je water drinken, dat is ook beter voor je tanden, die door het zuur in (light-)frisdrank worden aangetast. Af en toe een glas frisdrank kan geen kwaad, maar het staat niet in de Schijf van Vijf. Gewone frisdrank en light-frisdrank zijn even veilig.

5. **Verminder de hoeveelheid (toegevoegde) suikers.** Let op het etiket (zie ook tip 4). Wees niet te streng, maar zorg dat u het kunt volhouden. Wanneer er op het product staat: “zonder toegevoegde suikers” kan het product nog steeds van nature aanwezige suikers bevatten. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door de hoeveelheid te halveren of alleen tijdens uw vrije dagen, wanneer u meer beweegt, van iets zoets te genieten.

**Bron:** <http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-kan-ik-minder-suiker-eten.aspx> (Voedingscentrum)

**Titel:** Hoe kan ik minder suiker eten?

**Inhoud:** Suiker zit van nature in bijvoorbeeld fruit en melk. Deze producten zijn onderdeel van een gezonde voeding. Wil je minder suiker eten, beperk dan de voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd, zoals koek, snoep en gebak. Er zit ook toegevoegd suiker in de producten waarvan je het misschien niet verwacht, zoals ketchup, sauzen en dressings.

6. **Bereken uw caloriebehoefte.** Via verschillende websites kunt u uw caloriebehoefte berekenen. Wanneer personen een zittend beroep uitoefenen zoals u is deze energiebehoefte vaak lager dan u denkt. U kunt uw caloriebehoefte bijvoorbeeld **HIER** berekenen. Probeer 20-35% van uw energiebehoefte uit vetten (bij voorkeur onverzadigde) te laten bestaan.

**Bron:** <http://www.menshealth.nl/Gezondheid/Bereken-je-caloriebehoefte-doe-de-test> (Gezondheid en lifestyle magazine)

**Titel:** Bereken je caloriebehoefte, doe de test!

**Inhoud:** Door het berekenen van je caloriebehoefte kan een chauffeur zijn dagelijkse energie-inname aanpassen. Hierdoor ontstaat er geen overschot aan energie wat zorgt voor een gewichtstoename.

**Bron:** Tip opgesteld in samenwerking met (sport)Diëtistenpraktijk: Dieet en sport.

**Inhoud:** Om af te vallen is het aan te raden om maximaal 20-35 energieprocent van de dagelijkse energie-inname te laten bestaan uit koolhydraten.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23097268>

**Titel:** Effects of energy-restricted high-protein, low-fat compared with standard-protein, low-fat diets: a meta-analysis of randomized controlled trials.

**Inhoud:** Compared with an energy-restricted Standard Protein diet, an isocalorically prescribed High Protein diet provides modest benefits for reductions in body weight, FM, and triglycerides and for mitigating reductions in FFM and REE.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25979503>

**Titel:** Effect of macronutrient composition on short-term food intake and weight loss.

**Inhoud:** Many dietary approaches can help people lose weight, if they are followed. Because differences in weight loss are often small between diets of varying macronutrient composition, and less than predicted, the focus should be on finding a dietary regimen that an individual can follow.

- Eet elke dag 2-3 stuks fruit.** Kies bijvoorbeeld voor aardbeien, watermeloen, nectarine, grapefruit of sinaasappel. Let op: ananas, mango, druiven en banaan bevatten veel suikers. Gebruik deze dus met mate!

**Bron:** <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/fruit.aspx>

(Voedingscentrum)

**Titel:** Fruit

**Inhoud:** Fruit staat in de Schijf van Vijf. Fruit levert weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Fruit is goed voor de gezondheid en hangt samen met een lager risico op hart- en vaatziekten. Daarnaast hangt het eten van fruit samen met een lager risico op diabetes type 2, darmkanker en longkanker.

Het advies is om minimaal 2 porties (200 gram) fruit per dag te eten en fruit niet te vervangen door sap. Dit bevat namelijk vaak minder voedingsstoffen en niet alle goede bestanddelen van fruit.

**Bron:** <http://www.gezondergenieten.nl/suiker-in-fruit/> (Website met informatie voor een gezonde leefstijl)

**Titel:** Suikeroverzicht: Hoeveel suiker zit er in fruit?

**Inhoud:** Op deze website staat een tabel met daarin de hoeveelheid suiker in gram per 100 gram van het fruit. Hierdoor is in een overzicht weergegeven welke soort fruit het gezondst zijn als het gaat om het suikergehalte.

8. **Eet elke dag minimaal 250 gram groente.** Meer mag altijd! Dit kan bij de (warme) maaltijd, maar mag ook in de vorm van rauwkost (bijvoorbeeld tomaatjes, komkommer radijs, bleekselderij of paprika) tussendoor. De rauwkost kunt u prima dippen in eiwitrijke humus.

**Bron:** <http://intranet.amc.nl/web/nieuws/tips-van-de-coach.htm> (AMC Intranet)

**Titel:** Tips van de coach (13 maart)

**Inhoud:** Is 250 gram groente bij de avondmaaltijd voor jou niet haalbaar? Neem elke dag rauwkost mee voor bij de lunch of tussendoor.

**Bron:** <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/groente-en-fruit.aspx> (Voedingscentrum)

**Titel:** Groente en fruit

**Inhoud:** Volwassenen krijgen het advies om minimaal 250 gram groente per dag te eten. Niet één groente bevat alle voedingsstoffen uit groente die je nodig hebt. Daarom: varieer volop met groente.

**Bron:** <http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-kan-ik-genoeg-groente-eten-.aspx> (Voedingscentrum)

**Titel:** Hoe kan ik genoeg groente eten?

**Inhoud:** Groente tussendoor, neem een pauzemoment met groente. Het is altijd feest met zelfgemaakte 'groentefrietjes': reepjes van bijvoorbeeld wortel, paprika en komkommer. Zakjes groentesnacks neem je makkelijk overal mee naartoe

9. **Snoep verstandig.** Een handje ongezouten onbewerkte noten is een prima alternatief. Ook suikervrije kauwgom is een optie wanneer u iets wilt hebben om te kauwen. Kies liever niet voor gesuikerde snoepjes.

**Bron:** <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/noten.aspx> (Voedingscentrum)

**Titel:** Noten

**Inhoud:** Noten leveren ijzer, vitamine E en vitamine B1. Het zijn goede vegetarische keuzes.

In noten zit veel onverzadigd vet. Het eten van ongezouten noten beschermt tegen bepaalde hart- en vaatziekten. Het eten van ongezouten noten verlaagt bovendien het LDL-cholesterol. LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten.

Vanwege deze positieve effecten staan ongezouten noten in de Schijf van Vijf. Het advies is om elke dag wat ongezouten noten te eten.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21718732>

**Titel:** Effects of chewing gum on short-term appetite regulation in moderately restrained eaters.

**Inhoud:** Chewing gum reduced weight of snack consumed by 10% compared to no gum ( $p < 0.05$ ). Overall, chewing gum for at least 45 min significantly suppressed rated hunger, appetite and cravings for snacks and promoted fullness ( $p < 0.05$ ). This study demonstrated some benefit of chewing gum which could be of utility to those seeking an aid to appetite control.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17118491>

**Titel:** Short-term effects of chewing gum on snack intake and appetite.

**Inhoud:** Chewing gum suppressed appetite, specifically desire for sweets and reduced snack intake. This supports anecdotal reports by consumers and could inform weight control strategies.

10. **Verminder het gebruik van verzadigd vet.** Verzadigde vetten zijn een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Deze vetten komen voor in volle melkproducten, volle kazen, vette vleessoorten, maar zitten ook verborgen in gebak, koek en veel hartige snacks. Kies daarom voor magere producten zoals halfvolle of magere melk, 30+ kaas of magere vleesproducten. Zie ook tip 1.

**Bron:** <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vetten.aspx>

(Voedingscentrum)

**Titel:** Vetten

**Inhoud:** Vet is een bron van energie, vitamine A, vitamine D, vitamine E en essentiële vetzuren. Er bestaat onverzadigd en verzadigd vet. Vet in voedingsmiddelen bestaat altijd uit een combinatie van beide. Verzadigd vet verhoogt het LDL-cholesterol, onverzadigd vet verlaagt juist het LDL-cholesterol. LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten. Om de kans op hart- en vaatziekten te verlagen, is het van belang producten met veel verzadigd vet te vervangen door producten met veel onverzadigd vet. Daarnaast is het goed om zo weinig mogelijk transvet te nemen. Transvet verhoogt het LDL-cholesterolgehalte ongeveer net zo veel als verzadigd vet, maar geeft een hoger risico op hart- en vaatziekten.

**Bron:** <https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/hoog-cholesterol>

(Hartstichting)

**Titel:** Hoog cholesterol; cholesterol verlagen

**Inhoud:** Een hoog cholesterol is een risicofactor. Een lager cholesterolgehalte vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Medicijnen zijn niet altijd nodig. Een gezonde leefstijl is de eerste stap. Leef gezonder, eet minder verzadigd vet. Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet.

11. **Eet rustig en kauw uw voedsel goed.** Wanneer uw maag verzadigd is geeft deze een signaal af waardoor u weet dat u verzadigd bent. Wanneer u te snel eet zal dit signaal te laat komen waardoor u eigenlijk teveel gegeten heeft. Bovendien zorgt goed kauwen en rustig eten voor een betere vertering.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26188140>

**Titel:** Effects of chewing on appetite, food intake and gut hormones: A systematic review and meta-analysis.

**Inhoud:** Evidence currently suggests that chewing may decrease self-reported hunger and food intake, possibly through alterations in gut hormone responses related to satiety. Although preliminary, the results identify a need for additional research in the area.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23207188>

**Titel:** Prolonged chewing at lunch decreases later snack intake.

**Inhoud:** Participants in the prolonged chewing group ate significantly fewer candies than participants in the habitual chewing group. Prolonged chewing of a meal can reduce later snack intake and further investigation of this technique for appetite control is warranted.

12. **Blijf variëren.** De sleutel tot succes is 'variatie'. Varieer elke dag, elke week en geniet van de afwisseling! U hoeft uw favoriete ongezonde product niet te laten staan, maar eet het met mate. Word u bewust van wat u eet.

**Bron:** Tip opgesteld in samenwerking met (sport)Diëtistenpraktijk: Dieet en sport.

**Inhoud:** Variatie is nodig om te voorkomen dat chauffeurs hun gezonde leefstijl en voedingsinname saai vinden en ermee stoppen.

**Bron:** [http://www.who.int/nutrition/topics/5keys\\_healthydiet/en/](http://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/) (World Health Organisation)

**Titel:** 5 keys to a healthy diet.

**Inhoud:** Eat a variety of foods. Eat a combination of different foods, including staple foods (e.g. cereals such as wheat, barley, rye, maize or rice, or starchy tubers or roots such as potato, yam, taro or cassava), legumes (e.g. lentils, beans), vegetables, fruit and foods from animals sources (e.g. meat, fish, eggs and milk).

13. **Neem balansdagen.** Wanneer u moeite hebt met het blijven opvolgen van de tips, begin dan met drie balansdagen per week. Een balansdag is een dag waarop

u bewust op uw calorie-inname let en gezond eet. U zult zien dat wanneer u hier routine in aanbrengt, gezonder eten minder moeilijk is dan u denkt.

**Bron:**

<http://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/Documents/Voedingscentrum/Professionals/Criteria%20voor%20een%20Balansdag.pdf>

(Voedingscentrum)

**Titel:** Criteria voor een balansdag.

**Inhoud:** Een balansdag is een dag waarop minder energie wordt opgenomen dan benodigd, ter compensatie van een hogere energie-inneming op de dag ervoor. In dit geval willen we dat de chauffeur begint met 3 dagen per week. Hierdoor hoeft niet alles rigoureuus omgegooid worden.

14. **Probeer eens 'Mijn Eetmeter'.** Dit is de app van voedingscentrum. Hierin kunt u zien hoeveel calorieën er in uw voeding zitten, en wat de samenstelling ervan is. Hierdoor wordt u bewuster van wat u eet. De aanbevolen hoeveelheid koolhydraten ligt rond de 200 gram per persoon. Daarnaast kunt u hierin ook uw fysieke activiteit en uw gewicht bijhouden.

Link voor Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.voedingscentrum.eetmeter&hl=nl>

Link voor iOS: <https://itunes.apple.com/nl/app/mijn-eetmeter/id663382012?mt=8>

**Bron:** <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/> (Voedingscentrum) & <https://itunes.apple.com/nl/app/mijn-eetmeter/id663382012?mt=8> (App Store (iPhone)) &

<https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.voedingscentrum.eetmeter&hl=nl> (Google Play Store (Android))

**Titel:** Mijn eetmeter; scan je dagmenu

**Inhoud:** Door het gebruiken van een app zoals deze worden chauffeurs bewuster van wat ze op een dag eten en drinken. Ook zien ze nu wat voor soort macronutriënten er in het eten zitten wat ze dagelijks eten in vergelijking met de gezondere opties die aangedragen worden in deze toolbox.



**Dit kader hoort bij tip 1:**

Voorbeelden van gezonde(re) tussendoortjes

Neem maximaal 2-3 tussendoortjes per dag.	
Advies voor hartige tussendoortjes	Advies voor zoete tussendoortjes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diverse soorten groente zoals komkommer, bleekselderij, kerstomaten, mini wortelen, paprika, radijsjes, etc.</li> <li>• Gekookt ei</li> <li>• Volkoren cracker met komkommer en een plakje 30+ kaas</li> <li>• Volkoren cracker belegd met magere vleeswaren zoals rookvlees, kipfilet, rosbief, casselerrib en fricandeau</li> <li>• Brood met humus</li> <li>• Bouillon of cup-a-soup evt. met een soepstengel</li> <li>• Handje ongezouten onbewerkte noten</li> <li>• Augurken of augurk met een plakje rookvlees of gekookte ham eromheen</li> <li>• Olijven (4-6 stuks)</li> <li>• 4 blokjes 30+ kaas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén Evergreen of Sultana (dus niet een heel pakje van 2 of 3 stuks!)</li> <li>• Magere yoghurt of hüttenkäse met vers fruit</li> <li>• Waterijsje</li> <li>• Stuk vers fruit bijvoorbeeld aardbeien, watermeloen, nectarine, grapefruit of sinaasappel</li> <li>• Mini muesli- of krentenbol</li> <li>• Volkoren cracker belegd met Jam of stroop zonder toegevoegde suikers</li> <li>• Smoothie van karnemelk met een gepureerd stuk fruit of limonadesiroop o.b.v. zoetstof</li> <li>• Halve mueslireep (tip: deel 'm met iemand anders)</li> <li>• Suikervrije kauwgom</li> </ul>

Dranken	Suikergehalte (in gram per 100 milliliter)	Aantal suikerklontjes per flesje van 500 milliliter
Water	0,0	0
Cola light	0,0	0
Siroop toegevoegd aan water	0,1	0
Red bull light	0,2	0
Vruchtendrank light	6,9	9
IJsthee	7,4	9
Sinaasappelsap	9,3	12
7-up/Sinas/bitter lemon	9,6	12
Vruchtenlimonade	10,3	13
Cola	10,4	13
Red Bull	10,4	13
Sportdrink	10,8	14
Appelsap	11,2	14
Multivruchtendrank	12,0	15

**Tekst onder de afbeelding:** Een gemiddeld suikerklontje weegt 3,9 gram. Dat betekent dat er in een flesje cola van 500 milliliter ruim 13 suikerklontjes zitten.

Bron: Voedingscentrum & etiketten

### 8.3 Tips om uw lichamelijke gezondheid te bevorderen

1. **Houd uw rug recht.** Door uw schouders naar achteren te trekken en uw borst naar voren te drukken blijft uw rug in iedere positie rechter. Doe dit achter het stuur, of als u een koffer tilt (denk aan een 'trotse' houding).

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10658875>

**Titel:** Sitting biomechanics, part II: optimal car driver's seat and optimal driver's spinal model.

**Inhoud:** Driving predisposes vehicle operators to low-back pain and degeneration. Keegan<sup>57</sup> showed that sitting with a lumbar support resulted in a lumbar curve value between the values for standing and erect middle sitting.

**Bron:** <http://www.southeasternspine.com/10-driving-tips-to-save-your-back/> (Southeastern Spine Institute and Ambulatory surgery center)

**Titel:** 10 driving tips to save your back.

**Inhoud:** Poor posture can damage the spine and its associated muscles and ligaments. A hunched stance places abnormal stress on muscles and ligaments, causes backache and fatigue, and can even cause the spine to become fixed in an abnormal position. Move the seat forward so you are sitting up straight. Your arms should comfortably rest on the steering wheel. When your seat is too far back, you must bend your back to reach the wheel and the controls, straining your back. Place a small pillow or a rolled towel behind your lower back to give your lumbar extra support. This is particularly important when you undertake long drives.

**Bron:** [http://evente.nl/images/artikelen/Zitinstructie\\_auto.pdf](http://evente.nl/images/artikelen/Zitinstructie_auto.pdf) (Ergonomisch Adviesbureau)

**Titel:** Zitinstructie autorijden.

**Inhoud:** Begin met rechte rug en een actieve zithouding. Stem de stoel voordat u begint goed af op het lichaam en de bediening. Zorg dat het lichaam steun krijgt op de plaatsen waar het nodig is. Maar voorkom dat u zo ingepakt zit dat u geen bewegingsvrijheid meer hebt. Want de beste zithouding is niet goed genoeg als deze langdurig moet worden volgehouden. Soms vervalt u toch in een slechte houding; u zakt onderuit of zit te lang

voorovergebogen. Het hangt van uw persoonlijk zitgedrag af wat u daarmee doet. Een verstandig chauffeur zal gaan verzitten en de stoel wat verstellen.

**Bron:** <http://www.menshealth.com/health/beat-back-pain-while-driving>

(Gezondheid en lifestyle magazine)

**Titel:** Prevent back pain while you're behind the wheel.

**Inhoud:** Most cars don't have enough lumbar support, so it helps to roll up a sweatshirt and place it behind the small of your back. Your neck, hips, and back work like cogwheels, so if you turn one part, the others will also move. If you keep a healthy curve in your lower back to decrease pressure on your lumbar disks, everything else will fall into place.

2. **Stel uw zitpositie goed in.** Zorg dat u comfortabel zit met uw bovenbenen horizontaal. De pedalen moeten zonder te verzitten volledig ingedrukt kunnen worden. Stel het stuur zo in dat u niet te ver naar voren hoeft te reiken tijdens het sturen. Stel uw zitting zo in dat deze heel licht achterover helt. Houd uw hoofd rechtop, in een vrijwel rechte lijn met uw ruggengraat. Zo kost het u de minste moeite en voorkomt u onnodige belasting van uw rug.

**Bron:** <https://www.youtube.com/watch?v=LyQ29guqs8g>

**Titel:** Truck Driver Tips To Avoid Back Pain While Sitting - The Healthy Trucker

**Inhoud:** As a truck driver, you spend many hours sitting behind the wheel. If you don't take care to make sure that you're sitting properly, you can cause chronic lower back or neck pain. In this video, Eric demonstrates how to adjust driver's seat to lessen spine strain and avoid back pain caused by poor seat adjustment. Truck drivers can avoid pain in the back by making sure to sit back comfortably in the seat and have comfortable, relaxed arms. Move the seat forward or backward as needed. The backs of the legs should lightly touch the seat, so move the driver seat up and down. And the truck's mirrors should already be adjusted for safety, but they're also important to prevent additional strain on the neck. By following this simple seat adjustment advice, drivers can lessen the chances of back pain and feel healthier and less stressed.

**Bron:** <http://www.ergonomicssimplified.com/tips/driving> (Informatie over ergonomie door een therapeut)

**Titel:** Driving ergonomics.

**Inhoud:** Driving creates significant stress to the neck and the upper and lower back. Bring the seat height up until you can comfortably see the road and instruments and your hips are as high as your knees. Scoot the seat forward so you can reach and completely depress all the foot pedals without coming away from the seat back. Bring the back forward until you are reclined at a 100-110 degree angle. This decreases the pressure on the discs in your low back.

3. **Wandel zo'n 10 minuten tijdens de lunchtijd.** Ga niet ook nog zitten tijdens de lunch, maar wandel even, bijvoorbeeld 10 minuten.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25559067>

**Titel:** Changes in work affect in response to lunchtime walking in previously physically inactive employees: A randomized trial.

**Inhoud:** Lunchtime walks improved enthusiasm, relaxation, and nervousness at work, although the pattern of results differed depending on whether between-group or within-person analyses were conducted. The intervention was effective in changing some affective states and may have broader implications for public health and workplace performance.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24368615>

**Titel:** Step by step: The feasibility of a 16-week workplace lunchtime walking intervention for physically inactive employees.

**Inhoud:** Participants were asked to complete 3 weekday lunchtime walks and 2 weekend walks. The intervention is feasible in this workplace setting across different seasonal periods.

4. **Neem een (vouw)fiets mee.** U kunt dan, wanneer het u uitkomt, een stuk fietsen. Bovendien geeft een fiets u de mogelijkheid om de omgeving te verkennen. Daarnaast bent u minder afhankelijk van de voorzieningen in de omgeving van de bus. Zo kunt u bijvoorbeeld naar een supermarkt fietsen om uw gezonde(re) tussendoortjes qua voeding of drank te halen.

**Bron:** Tip voortkomend uit interviews met touringcarchauffeurs. Interviews afgenomen in maart 2017 door J. Sluiter en A. van Schaaijk

**Inhoud:** Uit interviews bleek dat het meenemen van een (vouw)fiets in het bagageruim van de bus mogelijk is. Chauffeurs gaven aan dat het meenemen van een (vouw)fiets de mogelijkheid tot bewegen een stuk groter maakt. Ook zijn chauffeurs een stuk mobieler op de locatie. Afstanden (tot bijvoorbeeld een supermarkt) zijn vaak niet te lopen. Door een (vouw)fiets mee te nemen worden deze plaatsen en gewoonten haalbaar.

5. **Probeer minimaal 15 minuten per dag lichamelijk actiever te zijn.** Probeer elke dag een tijdstip te vinden waarop u lichamelijk actief kunt zijn. Hieronder ziet u enkele oefeningen die u rondom de bus, op uw hotelkamer of thuis kunt doen.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16533122>

**Titel:** Stress, fatigue, health, and risk of road traffic accidents among professional drivers: the contribution of physical inactivity.

**Inhoud:** In conclusion, there are several ways in which increased physical activity may improve driving performance and potentially reduce accident risk. These include effects on the following: stress and psychological and physiological responses; enhanced sleep and alertness, reduced fatigue, and improved cognitive functioning; and enhanced psychological and physical health status. There is sufficient global evidence that professional drivers are less active than is the general population. The review aims to offer an evidence base for the deployment of resources to promote physical activity, manage stress, facilitate sleep, reduce fatigue, and enhance alertness to improve physical and psychological health among professional drivers.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27676955>

**Titel:** Physical activity for older adults: Even a little is good!

**Inhoud:** Fifteen min per day (or 75min a week) of moderate and vigorous physical activity could be a reasonable target dose in older adults. If more may be better, "Even a little is already good"

**Bron:** Oefeningen opgesteld in samenwerking met bewegingswetenschapper en fitness instructeur.

**Inhoud:** De oefeningen zijn gebaseerd op compound fitnessoefeningen met minimaal materiaal waarbij de grote spiergroepen in samenwerking getraind worden. Hierdoor kan met een beperkt aantal oefeningen een groot aantal spieren getraind worden. De oefeningen zijn uitvoerbaar voor personen zonder fitness ervaring. De genoemde oefeningen hebben zeer kleine kans om foutief uitgevoerd te worden waardoor er minimaal risico is op blessures.

6. **Zorg voor routine.** Probeer standaard even lichamelijk actief te zijn tijdens de ochtend, de avond en/of tijdens een stop. Door dit routinematig te doen went u aan het lichamelijk actief zijn. Wen er bijvoorbeeld aan altijd de trap te nemen, ook als er een lift is.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21146772>

**Titel:** Integration of short bouts of physical activity into organizational routine a systematic review of the literature.

**Inhoud:** Interventions integrating physical activity into organizational routine during everyday life have demonstrated modest but consistent benefits, particularly for physical activity, and these are promising avenues of investigation. The proportionately longer-term outcomes available in these studies compared with individual-level studies suggest that physical activity promotion strategies at the organizational level may be more sustainable.

7. **Betrek eventueel passagiers bij uw activiteiten.** Passagiers zitten ook lang stil. Voor veel van hen is een stop met beweging ook een welkome pauze. Daarnaast versterkt het de interactie tussen de passagiers en u. Hierdoor hoeft u niet te wachten met oefeningen tot de groep weg is of u op uw hotelkamer bent.

**Bron:** Tip voortkomend uit interviews met touringcarchauffeurs. Interviews afgenomen in maart 2017 door J. Sluiter en A. van Schaaijk

**Inhoud:** Tijdens de interviews kwam naar voren dat een pauze niet alleen voor chauffeurs een welkome rust is, maar ook voor de passagiers. Tijdens busreizen gaan vaak oudere personen mee die stijf worden wanneer er lang achter elkaar in dezelfde houding gezeten wordt. Ook kwam naar voren dat chauffeurs er wellicht moeite mee hebben om oefeningen te doen wanneer

passagiers toekijken. Door passagiers te betrekken bij deze activiteiten wordt het gevoel bekeken te worden anders. Nu zijn de chauffeur en passagiers samen bezig, en hoeft niemand zich 'te schamen' om aan vitaliteit te werken. Door aan passagiers te laten zien dat een chauffeur aan zijn vitaliteit werkt, worden ook passagiers gestimuleerd dit te doen. Daarnaast verhoogt dit de interactie met de passagiers wat de sfeer tijdens een (lange reis) ten goede komt.

8. **Stel uzelf een doel.** Wanneer u voor uzelf een doel vastlegt heeft u iets om naartoe te werken. Dit is een extra motivatie om lichamelijk actief te zijn tijdens het hoogseizoen. Probeer deze zo concreet mogelijk te maken en evalueer uzelf.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24857600>

**Titel:** The effect of goal setting on fruit and vegetable consumption and physical activity level in a Web-based intervention.

**Inhoud:** Goal setting as part of a Web-based intervention for college students was effective, but results differed for fruit and vegetable consumption and physical activity. Goal setting for maintaining behavior may need to differ from goal setting for changing behavior.

**Bron:** <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0090261679900329>

**Titel:** Goal setting—A motivational technique that works.

**Inhoud:** Whether goals are set unilaterally by the supervisor or together with employees, goal setting significantly increases the level of production by an average of 19 percent (in the studies summarized in this review) and reduces absenteeism and injuries.

**Bron:** <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0962184996800059>

**Titel:** Motivation through conscious goal setting.

**Inhoud:** The more difficult the goal, the greater the achievement. The more specific or explicit the goal, the more precisely performance is regulated. Goals that are both specific and difficult lead to the highest performance. Commitment to goals is most critical when goals are specific and difficult. High commitment to goals is attained when (a) the individual is convinced

that the goal is important; and (b) the individual is convinced that the goal is attainable (or that, at least, progress can be made toward it). Goal setting is most effective when there is feedback showing progress in relation to the goal. Goal-setting and goal-related mechanisms can be trained and/or adopted in the absence of training for the purpose of self-regulation.

9. **Neem een fitness band mee.** Schaf een rubber fitness band aan en neem deze mee op reis. Deze banden nemen geen ruimte in beslag en er kunnen ontelbare oefeningen mee worden gedaan. Voor enkele voorbeelden, zie ook hieronder.

**Bron:** Tip opgesteld in samenwerking met bewegingswetenschapper en fitness instructeur.

**Inhoud:** Een fitnessband neemt geen ruimte in, en kan op vele mogelijke manieren gebruikt worden. De weerstand kan zelf bepaald worden waardoor een fitnessband voor ieder niveau geschikt is. Een bijkomend voordeel van de band is dat er constant een spanning op de band staat. Deze spanning wordt heviger naarmate de betreffende spier meer samentrekt waardoor de weerstand verhoogd wordt. De genoemde oefeningen met een band zijn oefeningen voor spiergroepen die zonder weerstand lastig te trainen zijn. Fitnessbanden zijn in ruime mate beschikbaar online en in sportwinkels, voor een schappelijke prijs.

**Bron:** <http://www.menshealth.com/fitness/band-workout> (Gezondheid en lifestyle magazine)

**Titel:** Your Secret Weapon for Bigger Muscles; Hammer every last muscle fiber with this resistance band workout.

**Inhoud:** A resistance band weighs only a few ounces. But unlike weights, it creates constant tension throughout a movement, recruiting more muscle fibers and accelerating growth. Plus, bands are portable, inexpensive, and you can do hundreds of exercises with them.

**Bron:** <http://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2013/09/06/resistance->



[bands-benefits.aspx](#) (Website van Dr Mercola over gezondheid)

**Titel:** 10 Benefits of Using Resistance Bands During Exercise.

**Inhoud:** Resistance bands are made of strong, thin rubber with handles at the end, and come in a variety of resistances depending on your fitness level. With resistance bands, you can do just about any type of strength training exercise -- chest presses, rows, shoulder presses, tricep extensions, bicep curls, and even squats -- *without* the need for heavy weights. Whether you're a beginner or an expert, resistance bands are for you. They come in a variety of resistances, including light, medium and heavy, and you can further adjust the intensity of your resistance-band workouts by giving the band more or less slack. You can even use multiple bands at once to increase the challenge. Resistance bands are lightweight and easily portable. You can stash them in your suitcase when travelling and use them to get a good workout right in your hotel room. Resistance bands are incredibly simple, but they're also extremely effective at working your muscles. Additionally, resistance-band training can help you boost stamina, flexibility, range of motion and more.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15331335>

**Titel:** Effects of light resistance exercise using dumbbells and rubber band with mild energy restriction on body composition and physical fitness in obese Korean women.

**Inhoud:** During the 12-week experimental period, body weight and body fat decreased significantly without reducing fat free mass. Grip and back strength increased significantly during the experimental period. These results suggest that combination of dumbbell and rubber band exercises decreases body weight and body fat without reducing FFM while increasing physical fitness.

10. **Gebruik uw creativiteit en wissel af.** Probeer te variëren in oefeningen. Ga een keer wandelen, doe een keer oefeningen op de plaats en gebruik uw bus. Als er de mogelijkheid zich een keer voordoet, maak dan gebruik van een zwembad of fitness in het hotel of in de buurt. De afwisseling zorgt ervoor dat het leuk blijft.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24832974>

**Titel:** Changes in exercises are more effective than in loading schemes to improve muscle strength.

**Inhoud:** Changes in exercises are more effective than in loading schemes to improve muscle strength. Our findings suggest: (a) constant intensity and varied exercise is more efficient to produce strength gains for physically active individuals than varied intensity and constant exercise; (b) as long as the training intensity reaches an alleged threshold, muscle hypertrophy is similar regardless of the training intensity and exercise variation.

**Bron:** <http://defensiefit.nl/fysieke-eisen/7-principes-achter-een-succesvol-trainingsschema/> (Sport en voedingsadvies ter voorbereiding op de militaire keuring en opleiding)

**Titel:** 7 principes achter een succesvol trainingsschema.

**Inhoud:** Afwisseling betekent niet perse elke keer andere oefeningen doen als we gaan trainen. We kunnen makkelijk jarenlang dezelfde soort oefeningen doen en alsnog vooruitgang boeken. Dat is precies mijn punt voor wat betreft afwisseling: we moeten juist afwisselen in de intensiteit, het trainingsvolume (hoeveelheid herhalingen en oefeningen) en rust tussen de sets. Om te variëren in de intensiteit van oefeningen met eigen lichaamsgewicht, passen we afwisseling toe in de variaties van de uitvoering van de oefeningen (25 oefeningen van makkelijk naar moeilijk) en verschillende types van de workouts (supersets, interval, tabatas, ladders, etc.).

11. **Vermijd dezelfde houding.** Probeer tijdens het rijden wat te gaan verzitten en te rekken. Hiermee voorkomt u dat u 'vastroest'. Zie het kader hiernaast voor enkele oefeningen die u eventueel tijdens het rijden (of in de file) kunt doen.

**Bron:** Tip opgesteld in samenwerking met bewegingswetenschapper en fitness instructeur.

**Inhoud:** De bewegingen die in het kader uitgelicht worden zijn bewegingen om de spieren en gewrichten te bewegen die in een zittende houding niet of nauwelijks gebruikt worden. Daarbij worden de ledematen de andere kant op bewogen dan in de zittende houding het geval is, om stijfheid te voorkomen.

Hierbij worden de spieren geactiveerd die normaal gesproken in een zittende houding inactief zijn.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25540496>

**Titel:** Effects of self stretching on pain and musculoskeletal symptom of bus drivers.

**Inhoud:** A statistically significant decrease of pain was shown after the self-stretching intervention. There was also a significant decrease of musculoskeletal symptoms in the neck and shoulders after the self-stretching exercise. In conclusion: Performing stretching for musculoskeletal symptoms had a positive influence on the symptoms and reduced pain.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18974996>

**Titel:** Countering postural posteffects following prolonged exposure to whole-body vibration: a sensorimotor treatment.

**Inhoud:** The treatment includes muscle stretching, joint rotations, and plantar pressures, all known to minimize the deleterious effects of prolonged exposure to mechanical vibrations.

**Bron:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12454355>

**Titel:** Factors contributing to low back pain among professional drivers: a review of current literature and possible ergonomic controls.

**Inhoud:** Work practice controls should primarily be an education provision for the driver. Instructing the driver to take frequent rest breaks and stretches, as well as their benefits, is an important work practice control.

**Bron:** <http://www.ergonomicssimplified.com/tips/driving> (Informatie over ergonomie door een therapeut)

**Titel:** Driving ergonomics.

**Inhoud:** Make minor adjustments to your position occasionally to change the stressors on your body. Be sure to stay in a safe supported position. Change your grip on the wheel occasionally.

Probeer bovenstaande tips. Houd rekening met uw eigen huidige conditie. Kies wat voor u het beste werkt. Indien u ergens over twijfelt, neem dan contact op met uw eigen huisarts.

*Dit kader hoort bij tip 11*

**Advies voor beweging achter het stuur als de situatie het toelaat**

- Buig uw rug 1 kant op. Til bijvoorbeeld uw rechterbil op waarbij u uw rechterschouder naar rechts beweegt.
- Kantel uw bekken af en toe. Probeer afwisselend een holle en een bolle rug te maken.
- Draai uw polsen rond naar binnen en naar buiten. ☺ ☹ | ☹ ☺
- Wanneer u in de file of voor een stoplicht staat, strek dan uw armen boven uw hoofd en reik zo ver recht omhoog als u kunt.
- Reik daarna, met uw handen tegen elkaar aan, naar links- en rechtsboven.
- Wanneer u in de file of voor een stoplicht staat, plaats al zittend uw handen op elkaar op schouderhoogte. Draai uw bovenlichaam naar links en rechts terwijl uw benen naar voren blijven wijzen.
- Streck indien het verkeer het toelaat uw tenen naast uw pedalen helemaal uit, en trek ze naar u toe. Herhaal dit een aantal keer.
- Streck indien het verkeer het toelaat uw knieën naast uw pedalen helemaal uit. Buig deze daarna zo ver als mogelijk en herhaal dit.

**Advies voor losmaken in of naast de bus**

- Lopen op de plaats met knieheffen.
- Ga rechtop staan en strek u uit. Buig uzelf zo ver mogelijk naar achteren.
- Buig u daarna naar voren en reik naar uw tenen terwijl u uw benen gestrekt houdt.

- Stap zijwaarts naar links waarbij u uw rechterhak naar uw rechterbil beweegt. Daarna andersom.
- Ga op een been staan en zwaai uw andere been naar voren en achter zonder de grond aan te raken.
- Plaats met uw gezicht richting de bus of een muur met gestrekte armen uw handen er tegenaan. Beweeg uw neus naar uw knieën en hou deze houding vast met gestrekte benen waarbij u uw borst en schouderspieren rekt (20 seconden).

### **AAN DE SLAG**

Hieronder ziet u enkele voorbeelden van oefeningen die u ter plekke uit kunt voeren: (Hou hierbij tip 1 van hierboven in de gaten!) Wellicht heeft u zelf nog andere ideeën waar u enkele oefeningen uit kunt voeren. Deze kunt u daaronder opschrijven. Kijk eens met een ander oog naar uw bus!

<b>Voorbeelden van mogelijke oefeningen</b>
Kniebuigingen. (12-15x) Deze oefening is om uw beenspieren te versterken. Neem vanuit stand een zithouding aan (zonder dat er een stoel achter u staat) en sta weer op.
Uitvalspas. (12-15x) Deze oefening is om uw heuspieren en beenspieren te laten bewegen en te versterken. Zet een grote stap voorwaarts met één been waarbij uw voorste knie 90 graden buigt en uw achterste knie net niet op de grond komt. Stap dan weer terug.
Ga op uw tenen staan en houdt uw balans. Zorg dat uw hakken tussendoor de grond nét niet raken. (12-15x) Met deze oefening traint u uw kuitspieren.
Doe een rubber band of touw om een paal en trek deze naar u toe (of uzelf naar de paal toe), waarbij u uw ellebogen naar buiten en achteren beweegt. (12-15x) Deze oefening helpt u om uw rugspieren te trainen voor een rechte houding. Daarnaast traint u uw biceps.
Druk uzelf op/weg. (12-15x) Dit kunt u ook staand doen door tegen uw bus of een muur te leunen en uzelf weg te drukken. Plaats uw handen iets breder dan schouderbreedte. Dit kan ook in uw bus met de stoelen naast het gangpad. Deze oefening is gericht op uw borstspieren en triceps.
Zijwaarts buigen. Pak een rubber band in uw rechterhand, buig naar rechts en stap met uw rechervoet op de band zodat deze gespannen staat. Buig nu weer recht met de weerstand van de band. (12x per kant) Door deze oefening versterkt u uw romp voor een verbeterde houding.
Pak een rubber band met beide handen voor u vast waarbij de ellebogen in de zijlijn staan. Beweeg nu uw handen naar buiten. Deze oefening traint de externe rotatie van de schouder.

## Referenties

1. van Schaaik A, Frings-Dresen M, Sluiter J. Vitaler het touringcarhoogseizoen door, toolbox met tips. Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid, AMC/UvA. 2017;1-24.
2. Van der Zee K, Sanderman R. RAND-36. Groningen: Northern Centre for Health Care Research, University of Groningen, the Netherlands. 1993;28.
3. Sluiter JK, de Croon EM, Meijman TF, Frings-Dresen MH. Need for recovery from work related fatigue and its role in the development and prediction of subjective health complaints. *Occup Environ Med.* 2003;60 Suppl 1:i62-70.
4. Sikkel DJ, ME. Verkorte versie van de VOEG-schaal [Short version of the VOEG-scale]. *Gedrag & samenleving.* 1981;2:78-82.
5. Meijman T, de Vries-Griever A, De Vries G, Kampman R. The evaluation of the Groningen sleep quality scale. Groningen: Heymans Bulletin (HB 88-13-EX). 1988;2006.
6. Van Veldhoven M, Meijman T, Broersen S. Handleiding VBBA: onderzoek naar de beleving van psychosociale arbeidsbelasting en werkstress met behulp van de vragenlijst beleving en beoordeling van de arbeid. 2002.
7. Tuomi K, Ilmarinen J, Jahkola A, Katajarinne L, Tulkki A. Work ability index: Institute of Occupational Health Helsinki; 1994.
8. van Schaaik A, Nieuwenhuijsen K, Frings-Dresen MHW, Sluiter JK. Reproducibility of work ability and work functioning instruments. *Occup Med (Lond).* 2018;68(2):116-9.
9. Sluiter JK, Van der Beek AJ, Frings-Dresen MHW. Werkbelasting touringcarchauffeurs (Workload of coach drivers). Report no 97-03. 1997;Amsterdam: Academic Medical Center/Coronel Institute for Occupational and Environmental Health:1-93.

