



De Week van de Nachtworke

25 t/m 30 oktober 2026



Inspiratiebox

Hoe zet je nachtworke écht in het zonnetje? Met kleine gebaren én grotere initiatieven maak je een groot verschil. Laat je inspireren door deze inspiratiebox en kies wat past bij jouw organisatie of team.

De campagne De Week van de Nachtworke is een initiatief van UMCNL, in samenwerking met SoFoKleS, de NVZ, StAZ en de Goedenachtapp.



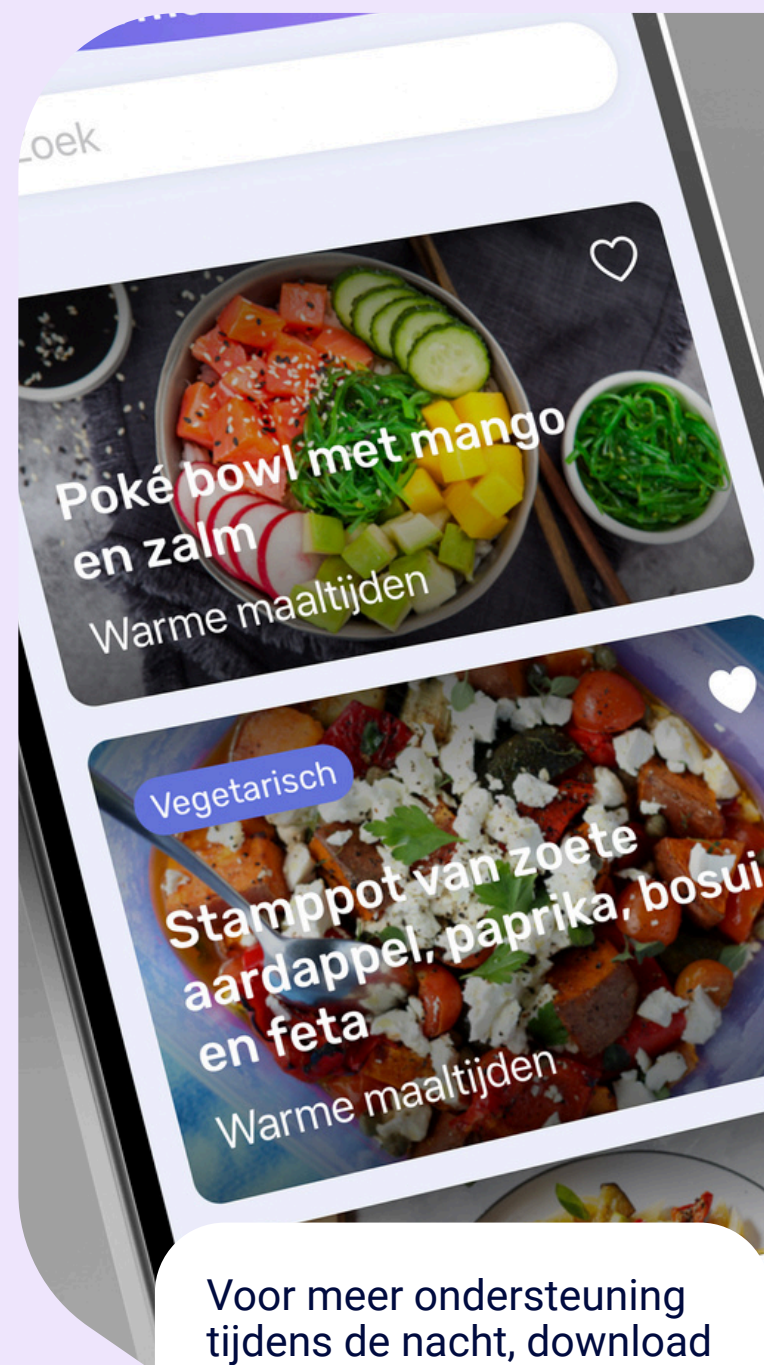
Nederlandse
Vereniging van
Ziekenhuizen



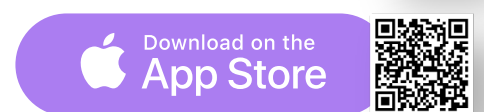
ETEN – Energie voor de nacht

Goede voeding maakt het verschil in hoe je de nacht doorkomt. Maak er iets bijzonders van:

- Organiseer een kookworkshop in de eigen keuken met focus op 'nachtproof' gerechten.
- Zorg voor gezonde tussendoortjes of gerechten tijdens de nachtdienst, vers, voedzaam en makkelijk.
- Ontwikkel een handige 'nacht-placemat': wat eet je wanneer voor optimale energie?
- Stel een praktisch weekmenu samen met eenvoudige recepten voor nachtwerkers.
- Bespreek met elkaar hoe de teamrituelen bijdragen aan goede voedingskeuzes.
- Sluit de week feestelijk af met een ontbijtmoment na de nachtdienst, uitgedeeld door bestuurders of MT, inclusief een kleine goodie of flyer.
- Kijk voor concrete tips en lekkere recepten op de Goedenachtapp onder Thema Voeding.



Voor meer ondersteuning tijdens de nacht, download de Goedenachtapp:



BEWEGEN – Blijf in beweging, blijf scherp

Beweging helpt om fit en alert te blijven:

- Start voor de dienst met een rustgevende avondwandeling, bijvoorbeeld met een natuurgids (IVN) of ga sterren kijken met warme choco.
- Organiseer een korte beweegworkshop vanuit de afdeling fysiotherapie gericht op herstel en ontspanning.
- Organiseer stoelmassage als verwenmoment tijdens den nacht; 10 minuten ontspanning.
- Deel praktische beweegtips die eenvoudig tijdens de dienst toepasbaar zijn.
- Doe als team iedere nacht een andere een 'Beweegchallenge' uit de Goedenachtapp.



CHALLENGE – Maak het leuk en interactief



Een spelelement zorgt voor energie en betrokkenheid:

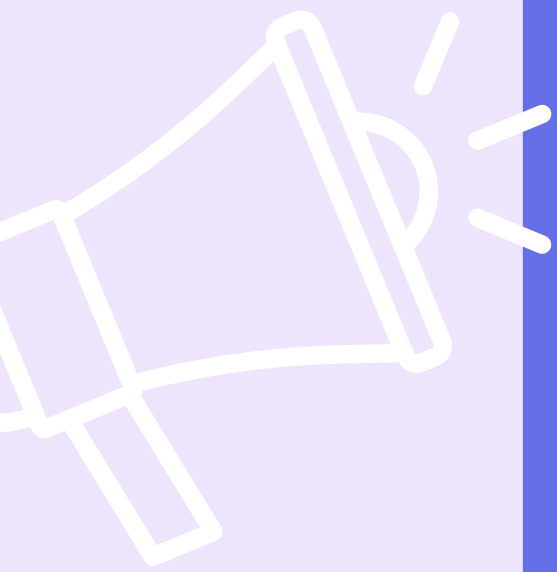
- Organiseer een prijsvraag met een verrassend element.
- Start een challenge rond roosteren, energie of samenwerking.
- Fotoboek 'Nachtdienst legends': grappige foto's met nachthema.
- Laat teams hun beste nachttip delen (energie, routine, samenwerking) en het beste idee wordt uitgevoerd.
- Laat collega's stemmen en beloon de winnaar met iets tastbaars, zoals een stoelmassage of extra ontbijt op de afdeling.



DOE HET SAMEN – Samen maakt het verschil

Vergroot verbinding en begrip tussen dag en nacht:

- Laat leidinggevenden een nachtdienst meelopen of aanwezig zijn bij de start/einde.
- Stimuleer leidinggevenden om kennis te delen over thema's zoals voeding, powernaps en werkritme.
- Laat hun betrokkenheid zien met waarderingsacties, zoals een goodiebag of persoonlijk gebaar.
- Geef elkaar zichtbaar waardering, bijvoorbeeld met complimenten via LinkedIn of intranet.
- Gebruik de kaartjes in de 'kletsspot' om het werken in de nacht bespreekbaar te maken.
- Betrek ook werkgelukexperts en bedrijfsartsen als ambassadeurs.
- Introduceer een 'nachtdagboek' waarin ervaringen en verhalen worden gedeeld.
- Vraag bestuurders en managers om mee te lopen en hierover te bloggen – wat viel op, wat verraste?
- Creëer een 'Nachthelden-muur' (digitaal of fysiek) waar collega's elkaar complimenteren.
- 'Walk in their shoes': een dagcollega loopt een mini nachtdienst mee (bijvoorbeeld 1 uur).



COMMUNICATIE – Geef de nacht een stem

Maak de impact zichtbaar en deel verhalen:

- Bied masterclasses of voorlichting over nachtwerk en slapen.
- Deel dagelijks een korte tip via intranet of narrowcasting.
- Gebruik nieuwsbrieven om aandacht te vragen voor de week.
- Verzamel en publiceer persoonlijke verhalen uit de nacht.
- Laat bestuurders hun waardering uitspreken via LinkedIn of interne kanalen.
- Maak een mini documentaire: 3 minuten 'Een nacht in ons ziekenhuis/instelling'.
- Nodig media uit: laat een journalist een nacht meelopen voor extra zichtbaarheid.

A photograph of two healthcare workers, a man and a woman, both wearing white scrubs and blue lanyards. They are smiling and looking at each other in a professional setting. The image is partially covered by a purple shape in the top right and a light purple shape in the bottom left.

Betrokkenheid

Zichtbaarheid

Waardering

ONDERSTEUNING – Help de nachtwerker vooruit

Praktische tools maken het verschil:

- Ontwikkel een toolkit 'goed de nacht door' met tips en handvatten.
- Introduceer een herstel- of energiemeter die medewerkers helpt reflecteren.
- Bied toegang tot e-learnings over nachtwerk (bijv. via GoodHabitZ).
- Intervisie in de nacht: 30 minuten sessie over casuïstiek die juist 's nachts speelt.
- Bied een slaapcomfortpakket voor thuis: oordoppen, slaapmasker, deurhanger niet storen.
- Organiseer een kort silent disco-moment om energie en plezier te brengen op de afdeling.
- Zorg voor een warme ontvangst met 'welkom nachtwerker'-versiering.
- Laat je door arbo adviseren of de verlichting op de afdeling tijdens de nachtdienst voldoende zorgt voor alertheid en rust. Kijk voor tips ook op de Arbocatalogus 'Dokterhoe'.
- Zet een mobiele PR-kar in met snacks, informatie en leuke extra's.

Tot slot

De kracht van deze week zit in aandacht: zien, horen en waarderen. Of je nu klein begint of groots uitpakt – elk initiatief kan bijdragen aan meer energie en saamhorigheid onder nachtwerkers.

**Zet de nachtwerker
in het zonnetje**

Kijk voor meer informatie op:

WWW.WEEKVANDENACHTWERKER.NL

