

Body Support bij onregelmatige (nacht)diensten

Hoe om te gaan met onregelmatige- of nachtdiensten en Body Support?

Het weekmenu van Body Support heeft een vaste indeling en vaste verdeling van de maaltijden over de dag: 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes. Regelmatig eten is een heel belangrijke richtlijn bij het aanleren van goede eetgewoontes. Voor mensen met onregelmatige- of nachtdiensten is dit juist vaak een probleem.

Met een nachtdienst gaat men vaak de mist in omdat er voornamelijk slecht gegeten, weinig gedronken en tussendoor wat gesnoept wordt. Om dit te voorkomen is het nodig dat er om de 2,5 uur wat gegeten wordt: niet snoepen, maar gezonde keuzes. Daar kun je een gewoon Body Support-advies voor gebruiken.

Als coach kun je het beste met je klant bespreken hoe de dagindeling bij verschillende diensten eruit ziet en welke voorzieningen er zijn. (bv. eet je bij avond/nachtdienst 's avonds eerst een warme maaltijd thuis, is er een kantine op het werk, is er een koeling om iets in te bewaren, hoe zijn de pauzes verdeeld etc.).

Aan de hand hiervan kun je mensen adviseren om de Body Support-voeding aangepast te verdelen over de dag.

Onregelmatig werken

Soms kan het zijn dat door het werk het niet lukt een uitgebreider tussendoortje te gebruiken; adviseer dan een deel te gebruiken (bv. alleen een portie fruit of iets dergelijks) en dan de rest te verschuiven naar een volgend eetmoment.

Door stil te staan bij een goede verdeling en praktische adviezen en vervangingen aan te reiken krijgt ook iemand met onregelmatig werk meer structuur in het eetpatroon.

Adviseer je deelnemer tussendoortjes 'ready to eat' te nemen. Drinkyoghurt in een beker, de boterham al gesmeerd.

Nachtdienst

Print een voedingsadvies uit en schrijf met je deelnemer de tijden bij de maaltijden. Voor een dag met daarna een nachtdienst kun je dan 2 lijsten op laten volgen. Voor aanvang van de nachtdienst neemt de deelnemer dan de warme maaltijd en start voor het slapengaan in de ochtend weer met tussendoortjes en een broodmaaltijd.

Grote maaltijden vlak voor het slapengaan worden afgeraden om de slaapkwaliteit te bevorderen. Bij nachtdiensten kan het ritme van elke 2,5 uur eten gewoon aangehouden worden.

Een voorbeeld hoe je maaltijden kunt verdelen wanneer iemand een nachtdienst in gaat:

16.00 uur ontbijt
18.30 uur tussendoor 1
20.30 / 21.00 uur diner
23.30 tussendoor 2
02.00 uur lunch
05.00 uur tussendoor 3
07.00u slapen