

Het veeleisende karakter van het werk aan boord van een binnenvaartschip, brengt unieke uitdagingen met zich mee die gevolgen kunnen hebben voor de mentale gezondheid van bemanningsleden. De beslotenheid van een schip, de lange periodes van huis zijn, onregelmatige werktijden en de kans op gevaarlijke situaties kunnen leiden tot stress, angst en andere psychische problemen. Vermoeidheid is van grote invloed op de mentale gesteldheid en kan bijna alle fysieke vaardigheden kan beïnvloeden, wat weer kan leiden tot incidenten.



MOGELIJKE GEVAREN

- Vermoeidheid kan fysieke vaardigheden negatief beïnvloeden, denk aan:
 - concentratie;
 - reactietijd;
 - besluitvorming;
 - coördinatie;
 - evenwicht;
 - kracht;
 - snelheid.
- Chronische stress kan leiden tot burn-out.
- 's Nachts werken verhoogd de kans op letsel.
- Onbehandelde psychische problemen kunnen leiden tot depressie en middelen gebruik.
- Gevoel van isolement en eenzaamheid.

MAATREGELEN

- Regelmatig bewegen verbeterd de slaapkwaliteit.
- Als je zorgen hebt die je bezig houden, praat er met iemand over. Een leidinggevende of de aangestelde vertrouwenspersoon op kantoor.
- Zorg voor afwisseling en maak ruimte voor ontspanning en beweging. Ga een potje kaarten met elkaar, kijk een serie of doe wat oefeningen. Ook humor kan voor de nodige ontspanning zorgen.
- Neem de tijd om je werk uit te voeren. Als je stress krijgt van de werkdruk, bespreek dit dan met kantoor.
- Houd regelmatig contact met het thuisfront.
- Zorg voor een prettige en open cultuur aan boord, leer elkaar kennen en wees geïnteresseerd in de personen waar je mee samenwerkt.
- Vermijd zware inspanning voor het slapengaan, omdat dit het slapen bemoeilijkt.
- Vermoeidheid tegengaan:
 - Eet kleine gezonde snacks tijdens het werken. Eet eiwitten en langzame koolhydraten in de nacht. Zo blijft je energie op gang.
 - Drink veel water. Uitdroging kan ervoor zorgen dat je je vermoeider voelt.
 - Als je merkt dat je vermoeid bent, probeer dan 10-20 min te slapen. Een powernap kan weer de nodige energie geven.
 - Ook veel licht kan je lichaam helpen om alert te blijven.
 - Houd een slaaproutine aan. Bijvoorbeeld tanden poetsen en een boek lezen. Zo geef je je lichaam het signaal dat het tijd is om tot rust te komen.
 - Zorg dat de slaapkamer donker en fris is, zo'n 18°C. Gebruik ook eventueel oordoppen om geluiden te dempen.
 - Als je niet in slaapt kunt vallen, sta dan even op om iets rustigs te doen. Lees bijvoorbeeld een boek of magazine.
 - Binnen 5 uur voor het slapen geen koffie, thee, energy drankjes of cola (cafeïne) drinken.

Referenties/Bronnen:

<https://www.sleepfoundation.org/sleep-faqs/how-to-stay-awake>

<https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/effects-shift-work-health>

<https://waterwelljournal.com/safety-is-extra-important-at-night/>