

Nadelen van nachtdienst te lijf

's Nachts werken is in veel sectoren onvermijdelijk. De veiligheids- en gezondheidseffecten van nachtwerk zijn dat voor een aanzienlijk deel wel. Een combinatie van lichttherapie, aangepaste voeding en slim roosteren bevordert veiligheid op het werk én de gezondheid van nachtwerkers.

Tekst Diederik Wieman | Oblomov Media

Zorginstellingen en politie waren goed vertegenwoordigd op het seminar 'Oog voor de Nacht', dat eind vorig jaar door het CAOP* werd georganiseerd. Logisch, want in deze twee typische nachtdienstsectoren is men altijd op zoek naar oplossingen om de gevolgen van nachtarbeid te beperken. Want, dat van de nacht een dag maken slecht is, staat vast. Het menselijk lichaam is er niet op

Bioritme
Dat 's nachts werken makkelijker gaat naarmate je meer diensten achter elkaar draait, is een misvatting. De biologische klok van het lichaam schuift wel iets op, maar de adaptie houdt met één à anderhalf uur op.

toegerust: de biologische klok dicteert overdag activiteit en 's nachts rust. Wie dat omdraait, solliciteert naar lichamelijke of psychische klachten en een grotere kans op fouten en (bedrijfs)ongevallen. De biologische klok is maatgevend voor het prestatievermogen en dus presteert een mens 's nachts per definitie minder goed dan overdag. De oog-hand coördinatie is minder, net zoals je reactiesnelheid. Rekentestjes of tests in rij- en vliegsimulators wijzen dit uit.

In de afgelopen decennia is veel onderzoek gedaan naar de gevolgen van onregelmatige diensten en nachtwerk. Al die onderzoeken leveren een zorgwekkende en continu uitdijende lijst van directe en indirecte gevolgen op. Darmklachten, overgewicht, diabetes-2, depressiviteit, 'nachtdienstementie', een grotere kans op hart- en vaatziekten. Meer kans op een ongeluk tijdens het werk of op weg naar huis. Van recentere datum zijn de aanwijzingen die nachtwerk in verband brengen met borstkanker en bij mannen prostaat- en darmkanker.

Wat kunnen bedrijven doen?

- Zorg eerst dat je een visie hebt op het managen van de gevolgen van onregelmatig werk en zet die visie om in beleid;
- Wanneer het beleid geformuleerd is kunnen interventies worden ingezet die passend zijn voor de organisatie;
- Medewerkers via voorlichting bewust maken van het belang van goede voeding;
- Tijdens de nacht op vaste tijdstippen twee maaltijdpauzes instellen;
- Op het nachtelijk bioritme afgestemde voeding of tussendoortjes aanbieden;
- Lichttherapielampen inzetten;
- Powernaps (korte slaapjes van circa twintig minuten) mogelijk maken;
- Roosters analyseren en aanpassen;

Pas na twee nachtdiensten

Interventies met licht, voeding en roosteren werpen niet direct vruchten af. Uit het onderzoek blijkt dat ze de eerste nachtdienst geen significant verschil maken. Het effect wordt groter als twee of drie nachten achterelkaar wordt gewerkt. Medewerkers met aangepaste voeding voelden zich in de tweede nacht 10 procent minder moe dan de controlepersonen en in de derde nacht tot 26 procent.

Voordelen

Dat toch circa 16 procent van de beroepsbevolking regelmatig 's nachts werkt, komt omdat je daar in sommige beroepsgroepen niet omheen kunt. Maar er zijn ook mensen die er bewust voor kiezen, of zelfs uitsluitend nachtdiensten willen draaien. Karin Langeree, thema-coördinator arbeidsomstandigheden bij het CAOP, tijdens het symposium: "Er is een sociale component: wie 's nachts werkt is overdag vrij. Sommige gezinnen zijn daar op ingericht en kunnen het dan bijvoorbeeld zonder kinderopvang af. In de zorg zie je ook dat oudere werknemers voor de nachtdiensten kiezen. Ze zijn 'uit de kinderen' en ervaren het nachtwerk in het ziekenhuis als minder belastend. Het is er 's nachts anders druk dan overdag." Ook Abvakabo FNV ziet wel voordelen in nachtwerk. Voorop staat natuurlijk de onregelmatigheidstoeslag. "Maar ook de mogelijkheid om op andere tijdstippen aandacht aan het gezin te geven, meer vrije tijd of variatie in vrije tijd en een beter werkklimaat door een rustigere werksfeer buiten de dagdiensturen." Volgens de bond is er ook sprake van een grotere saamhorigheid in de ploeg en/of minder toezicht. "Daarom is er vaak een grotere eigen verantwoordelijkheid."

Veel te winnen

Er zijn dus voors en tegens. Maar volgens Alexander van Eekelen - psycholoog en consultant bij Circadian Netherlands - valt er aan die nadelen van nachtwerk nog best veel te sleutelen.

Circadian Netherlands deed in opdracht van de stichting Arbeidsmarkt Ziekenhuizen (stAZ) in zes ziekenhuizen een pilotonderzoek naar de effecten van lichttherapie, een aangepast voedingsprogramma en slimmer, individueel roosteren. "Kijk, als je alle gevol-

* Het CAOP is het kennis- en dienstencentrum op het gebied van arbeidszaken in het publieke domein.



Alexander van Eekelen: "Als je alle gevolgen van nachtwerk wilt wegnemen, moet je nachtdiensten afschaffen..."

gen van nachtwerk wilt wegnemen, moet je nachtdiensten afschaffen. Maar dat is niet realistisch. Als je 's nachts iets overkomt wil je geholpen worden in een ziekenhuis. Dus the next best thing is aanpassen van de werkplek, inroosteren op basis van de alertheid van mensen en aangepaste voeding. Op al deze terreinen zijn state of the art instrumenten ontwikkeld. Er valt nog heel wat te winnen."

Interventies

Hoeveel er te winnen valt blijkt uit het onderzoek Optimalisatie Nachtarbeid Ziekenhuizen waaraan 223 verpleegkundigen uit zes ziekenhuizen deelnamen. Het project omvatte drie interventies: →

Dronken van nachtwerk

Vermoeidheid kun je niet direct of objectief meten. Wel kun je het afzetten tegen het prestatievermogen. Door bijvoorbeeld reactietesten af te nemen. Dan blijkt dat iemand die 17 tot 18 uur wakker is, presteert als iemand met de wettelijk toegestane hoeveelheid alcohol in zijn bloed. Vanaf dat moment ben je dus 'aangeschoten' van vermoeidheid.

Als je nog langer achter elkaar wakker bent neemt het prestatievermogen af tot het niveau van iemand met een alcoholpromillage van 1 (3 tot 7 glazen bier).

Melatonine

Wie 's nachts werkt onderdrukt de productie van melatonine. Behalve 'slaaphormoon' is melatonine ook een sterke antioxidant die bescherming kan bieden tegen DNA-beschadiging en kanker. Ook heeft melatonine gunstige effecten op het immuunsysteem.

1. Rooster

Veiligheid menselijk (medisch) handelen is sterk afhankelijk van slaperigheid, vermoeidheid en gebrekkige mate van herstel. Het is daarom van belang roosters kritisch te beoordelen. Om de fitheid te beoordelen, vulden de deelnemers drie maanden lang vier keer per nacht op de Samn-Perelli vermoeidheidsschaal in hoe moe ze zich voelden. Deze gegevens werden samen met persoonlijke gegevens (slaapgewoontes, ochtend- of avondmens, etc.) en individuele roosters geanalyseerd met behulp van gespecialiseerde software (CAS, Circadian Alertness Simulator). Van elke verpleegkundige die aan het onderzoek deelnam, werd aan de hand van de onderzoeksgegevens een zogeheten Fatigue Index toegekend. Hoe hoger het indexcijfer, hoe groter het vermoeidheidsrisico.

2. Lichttherapie

Lichttherapie beoogt de biologische ritmiek van medewerkers wat te verschuiven, zodanig dat vermoeidheid tijdens de nachtdienst afneemt en de duur en kwaliteit van de dagslaap (ofwel het herstelvermogen) toeneemt. In het kader van het onderzoek moesten de deelnemers drie keer per nachtdienst een kwartiertje voor een lichttherapielamp plaatsnemen. Ondertussen konden zij gewoon werk op de computer doen of andere administratieve werkzaamheden verrichten.

3. Voeding

Tijdens de nachtdienst verkeert het spijsverteringsstelsel onder invloed van de biologische klok in een fysiologische rustfase waardoor het verminderd in staat is voedsel te verdragen en te verteren. Van de vele medische klachten ten gevolge van nachtarbeid nemen die van het spijsverteringsstelsel een fors aandeel in. Het onderzoek omvatte een voedingsprotocol over het tijd-



Vermoeidheidsmanagement is het combineren van bedrijfsprocessen met slim roosteren en fysiologische ondersteuning van de werknemer. De rode stip is de 'sweetspot', de optimale situatie

stip van voedselinname (vasthouden aan drie maaltijdenstructuur) en de samenstelling van de maaltijden. De eerste twee koolhydraatarm en eiwitrijk, de derde maaltijd koolhydraatrijk en eiwitarm.

Positieve effecten

Uit het onderzoek blijkt dat lichttherapie de vermoeidheid tijdens de nachtdienst tot bijna 14 procent kan verminderen. Voor aangepaste voeding geldt dat vermoeidheid tijdens de nachtdienst zelfs tot meer dan een kwart kan afnemen. Bovendien verbetert lichttherapie het cognitief functioneren van verpleegkundigen tijdens de

Downloaden!

Het onderzoek Optimalisering van nachtarbeid is als pdf te downloaden via www.staz.nl/duurzame_inzetbaarheid

nachtdienst, met name het geheugen en de concentratie. Overigens hebben vooral ochtendmensen baat bij lichttherapie. Zij vertonen een significante daling in hun vermoeidheid als gevolg van lichttherapie in tegenstelling tot de avondmensen.

Aangepaste voeding verbetert de slaapkwaliteit van de dagslaap (na afloop van een nachtdienst), evenals hoofdpijnklachten en algehele vermoeidheid.

Uit de analyses van de individuele roosters en persoonskenmerken blijkt dat er spreiding zit in de Fatigue Index. Voor de drie ziekenhuizen geldt dat ongeveer de helft van de medewerkers een Fatigue Index hebben die wijst op potentiële vermoeidheidsrisico's.

De resultaten zullen nog beter zijn wanneer alle drie de interventies worden gecombineerd. Daar is weliswaar geen onderzoek naar gedaan maar: "Ik ben ervan over-

Tip: Integreer vermoeidheidsmanagement

Maak vermoeidheidsmanagement onderdeel van Veiligheidsmanagement Systeem (VMS) en andere programma's zoals gezondheidsmanagement, leeftijdsfase bewust personeelsbeleid, duurzame inzetbaarheid, klanttevredenheid.



Tip: slimmer roosteren

Als je weet wanneer mensen op hun best en op hun slechtst zijn in de nacht, kun je daar rekening mee houden met roosteren. Zet niet drie mensen met een hoge Fatigue Index samen in een team, maar maak een mix van medewerkers met een lage en hoge Fatigue Index. Op deze manier kan het vermoeidheidsrisico beter verspreid worden.

Ook is te overwegen om nachtdiensten eerder of later te laten starten, afhankelijk van de Fatigue Index.

tuigd dat het totaal meer is dan de som der delen”, aldus Van Eekelen. Hij stelt dat (fouten door) vermoeidheid en gezondheidsklachten door nachtdiensten niet langer een voldongen feit zijn. “Je kunt er daadwerkelijk iets aan doen. Combineer de bedrijfsprocessen met slim roosteren, monitor de alertheid en ondersteun de fysiologie van de werknemer. Combineer dit alles en zoek de sweetspot (zie illustratie), dan doe je aan vermoeidheidsmanagement.”

Innovatie overload

Ondanks dat er veel aan is te doen, ziet Van Eekelen in de praktijk nog geen bedrijven of instellingen die integraal vermoeidheidsmanagement op de agenda hebben staan. “Het staat echt nog in de kinderschoenen. Er worden natuurlijk overal wel losse maatregelen genomen, maar er is nog nergens sprake van een integrale aanpak.” Hij signaleert in de zorgsector een soort overload aan innovatie. “Daar worden vanuit zoveel hoeken al onderzoeken en tests gedaan. Bovendien moet overal bezuinigd worden en gaat daarmee de focus terug naar hun core business.” Ook in het bedrijfsleven is er onvoldoende aandacht. Waarom? “Omdat in Nederland veel is vastgelegd in de Arbwet, de Werktijdenwet en het arbeidstijdenbesluit. Het is echter een illusie om te denken dat deze regelgeving alle gezondheids- en veiligheidsrisico's als gevolg van onregelmatig werk afdekt. Vanuit de werkgever wordt nog vaak gedacht dat compliance met de wetgeving betekent dat je er daarmee bent. Helaas is dat niet zo. En zolang de verzekeringspremies niet te duur zijn en de werknemers tevreden, krijgt vermoeidheidsmanagement dus weinig aandacht. Maar daar red je het in de toekomst niet mee. De tolerantie voor nachtwerk neem na je 45e af. Zeker met de vergrijzing in zicht zul je deze groep werknemers ook een goed perspectief moeten bieden. Het zijn mensen die nog zeker twintig jaar mee moeten en je kunt ze niet allemaal dagdienstwerk geven, daar is geen ruimte voor.” ←



COLUMN

Arbeidsdeskundige 2.0

In de afgelopen periode heb ik reeds twee PCD's afgerond en onder andere daarmee in december 2012 mijn nieuwe certificaat bij Hobeon SKO verkregen. Nu, na alle commotie rond het PCD is voor mij de tijd aangebroken voor enige bezinning.

Los van de administratieve ondersteuning via de website van Hobeon SKO, die mij overigens alleszins is mee gevallen, gaat het in mijn ogen bij de uitvoering van het PCD vooral om te laten zien dat je bekwaam bent in het vak van arbeidsdeskundige.

Ik vind dat ik als arbeidsdeskundige ook aan mijzelf verplicht ben om dat aan anderen te laten zien. Ik buig mij immers als arbeidsdeskundige over (soms zeer grote) belangen van vaak kwetsbare werknemers. Vanuit deze kwetsbaarheid heeft de werknemer er in mijn ogen recht op geholpen te worden door een vakbekwame arbeidsdeskundige. En omdat ik deel wil uitmaken van een beroepsgroep wil ik ook aan mijn beroepsgenoten laten zien dat ik vakbekwaam ben. Het PCD is hiervoor een goed hulpmiddel. Ik beken, enige beroepstrots is mij niet vreemd. Zie hier mijn stimulans om mijn persoonlijke competenties verder te ontwikkelen en te onderhouden. Immers stilstand is achteruitgang, dus blijven ontwikkelen is mijn adagium.

Maar: niets gaat vanzelf, ik moet er wel iets voor doen om mijn competenties verder te ontwikkelen. No pain no gain. Maar alleen inspanssen en daar naar anderen toe geen inzage in geven is in mijn ogen te vrijblijvend. Ik wil mij toetsbaar opstellen en dat is voor mij niet vrijblijvend. Immers ik oordeel over anderen en vind het daarom redelijk dat anderen zich ook een oordeel over mij kunnen vormen. En natuurlijk een toets heeft ook in zich dat ik daar niet voor slaag, maar wil ik mij door deze faalangstige gedachte laten leiden. Het antwoord daarop is nee. Wat ik wel wil is mij inspanssen om een vakbekwame arbeidsdeskundige te zijn, nu maar vooral ook in de toekomst.

Een arbeidsdeskundige 2.0

Richard Kieft

Is arbeidsdeskundige bij UWV en neemt met deze column na vele jaren afscheid als redacteur van AD Visie.