

# GOEDENACHT

*Informatie over nachtarbeid voor werknemers*

## RISICO'S VAN NACHTARBEID

**Onderzoek laat zien dat nachtarbeid een gevaar kan vormen voor de gezondheid en veiligheid op het werk. In feite sluiten het natuurlijke bioritme van het lichaam en de werk- en rusttijden niet op elkaar aan.**

In de nachtdienst wordt gewerkt tijdens de natuurlijke slaaperiode, men staat dan fysiek en mentaal in de ruststand. Wanneer het tijd wordt om te slapen, overdag, wordt het lichaam weer actief. De biologische klok stuurt lichaamsfuncties aan. Chronische verstoring daarvan leidt op korte termijn tot vermoeidheid en op langere termijn tot gezondheidsklachten.

Het is belangrijk de werk- en rusttijden te reguleren. Daarnaast zijn interventies nodig ter ondersteuning van de lichamelijke processen van medewerkers. Met de juiste maatregelen zal hun gezondheid en veiligheid verbeteren. De verbeterde alertheid zal ook de patiëntveiligheid doen toenemen.

## BELANGRIJK VOOR DE WERKNEMER

**Nachtarbeid is niet gezond. Het is goed om u bewust te zijn van de risico's en te weten dat de werkgever maatregelen moet nemen om deze risico's te verminderen. Als werknemer hebt u daar zelf ook een rol in.**

De biologische klok beïnvloedt een groot aantal lichaamsfuncties, zoals de lichaamstemperatuur, de activiteit van het hart, de hormoonafgifte en het slaap-/waakritme.

Nachtarbeid ontregelt de biologische klok. Daardoor ontstaan allerlei klachten, zoals verminderde waakzaamheid, concentratiestoornissen, lagere reactiesnelheid en minder prestatievermogen. Andere mogelijke klachten zijn: vermoeidheid, slaapstoornissen, maag- en darmproblemen, hart- en vaatziekten en depressiviteit.

Met aangepaste voeding is vermoeidheid tijdens de nachtdienst met 26 procent te verminderen. Dat blijkt uit onderzoek van de StAZ. Ook blijken de nadelige effecten van nachtarbeid te kunnen afnemen wanneer in het rooster rekening wordt

gehouden met kenmerken van individuele medewerkers, zoals het chronotype (is iemand een ochtend- of een avondmens?).

Het is belangrijk om de risico's van het werken in de nacht te kennen. De werkgever heeft de verplichting maatregelen te treffen om deze risico's zoveel mogelijk te beperken. De ondernemingsraad kan zich sterk maken voor goed arbeidstijdenbeleid. Maar ook de werknemer zelf kan bijdragen aan de verbetering van de eigen gezondheid. Hieronder vindt u praktische tips



### MEER INFORMATIE

Deze factsheet wordt u aangeboden door de StAZ. Er zijn ook factsheets beschikbaar voor de raad van bestuur, leidinggevenden, P&O en Arbo en de ondernemingsraad.

Meer informatie over nachtarbeid staat op [www.staz.nl/duurzame\\_inzetbaarheid/nachtarbeid](http://www.staz.nl/duurzame_inzetbaarheid/nachtarbeid).

Daar vindt u onder meer het pilot-onderzoek 'Project Optimalisatie Nachtarbeid Ziekenhuizen' en het boekje 'Goedenacht', met vooral veel praktische informatie over de biologische klok, vermoeidheid, slapen en recepten.

Hebt u vragen? Neem dan contact op met Margot Eekhout via [m.eekhout@caop.nl](mailto:m.eekhout@caop.nl).

# TIPS VOOR DE WERKNEMER

- 1 Neem uw eigen gezondheid in acht.
- 2 Wees ervan bewust dat u eigen keuzes kunt maken. De zeggenschap over de eigen werktijden kan zorgen voor een betere balans tussen werk en privé.
- 3 Informeer naar het arbeidstijdenbeleid en bijbehorende ontzietmaatregelen bij uw leidinggevende of de ondernemingsraad.
- 4 Neem contact op met de bedrijfsarts als u knelpunten ervaart met het werken in de nacht.
- 5 Vraag bij uw leidinggevende een PMO/PAGO-onderzoek aan voor een persoonlijk advies om gezondheidsrisico's te verkleinen.
- 6 **Werkrooster**
  - Begin bij wisselende dienst met een ochtenddienst, gevolgd door een namiddag- en een nachtdienst.
  - 'Voorwaarts roosteren' waarbij u een ritme van nachtdiensten opbouwt, is makkelijk realiseerbaar en heeft direct effect.
  - Kijk op [www.aooow.nl](http://www.aooow.nl) voor een roostercheck en een werksituatiecheck.
  - Problemen met inroostering? Stap naar de leidinggevende, ondernemingsraad, bedrijfsarts of vakbondsbestuurder.
- 7 **Slapen**
  - Verbeter de pauzeruimte waar u eventueel even een dutje kunt doen.
  - Neem af en toe een powernap.
  - Drink geen alcohol of opwekkende dranken voor het slapengaan.
  - Ga na de nachtdienst zo snel mogelijk slapen. Houd deze routine vast.
  - Probeer tenminste zeven uur in bed te blijven.
  - Zorg voor een goed verduisterde en stille slaapkamer.
- 8 **Voeding**
  - Eten is precair tijdens de nachtdienst. Een regelmatig eetpatroon is belangrijk.
  - Houd u zoveel mogelijk aan de driemaaltijdenstructuur: eet om 18.00 uur warm, neem een tweede maaltijd om 1.30 uur en eet weer iets tijdens de dip om 5.00 uur.
  - Zorg dat de maaltijd zo min mogelijk koolhydraten bevat.
  - Download de publicatie 'Goedenacht' op [www.staz.nl](http://www.staz.nl), een handige uitgave met praktische tips en aangepaste recepten.

## RESULTATEN

- 1 Tevreden, gezond en met plezier uw nachtdiensten draaien.
- 2 Betere balans tussen werk en privé.
- 3 Bewust omgaan met de risico's van het werken in de nacht verbetert niet alleen uw gezondheid maar draagt ook bij aan uw duurzame inzetbaarheid.
- 4 U raakt minder vermoeid en bent alerter aan het werk tijdens de nachtdienst. Dat vermindert de kans op fouten en verhoogt de veiligheid, ook die van de patiënt.