

GOEDENACHT

Informatie over nachtarbeid voor de ondernemingsraad

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 ONDERNEMINGSRAAD

Goede maatregelen kunnen de schadelijke gevolgen van nachtarbeid beperken. De ondernemingsraad, die een actieve rol speelt in het (arbo)beleid, kan stimuleren dat de arbeidsomstandigheden met de juiste maatregelen worden verbeterd.

De biologische klok beïnvloedt een groot aantal lichaamsfuncties, zoals de lichaamstemperatuur, de activiteit van het hart 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, slaapproblemen, 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 goede maatregelen te nemen die de risico's van nachtarbeid kunnen beperken. Medezeggenschap is een wettelijk recht van werknemers. Daarmee hebben zij invloed op besluiten in de organisatie. Het gaat daarbij om een goede afweging tussen organisatie- en werknemersbelangen.

De ondernemingsraad heeft belangrijke rechten en bevoegdheden bij regelingen op het gebied van het dienstrooster en het arbeidstijdenbeleid. Andere rechten op basis van de Wet op de ondernemingsraden (WOR) zijn onder meer het informatie-recht, adviesrecht en initiatiefrecht.



MEER INFORMATIE

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

Meer informatie over nachtarbeid staat op www.staz.nl/duurzame_inzetbaarheid/nachtarbeid.

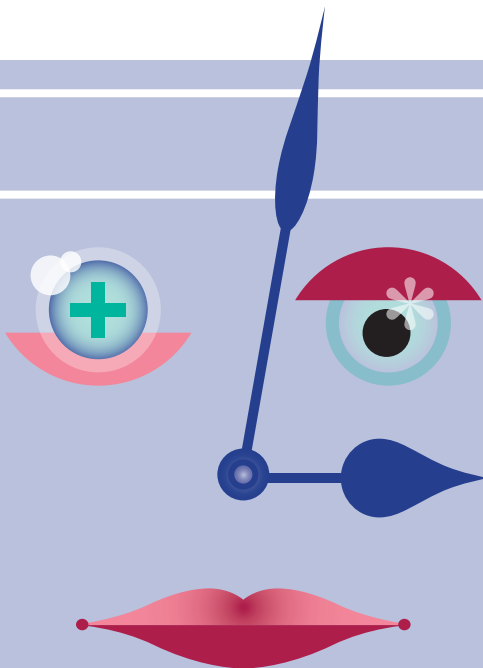
Daar vindt u onder meer het pilot-onderzoek 'Project Optimalisatie Nachtarbeid Ziekenhuizen' en het boekje 'Goedenacht', met vooral veel praktische informatie over de biologische klok, vermoeidheid, slapen en recepten.

Hebt u vragen? Neem dan contact op met Margot Eekhout via m.eekhout@caop.nl.

AANPAK EN VERBETERINGEN DOOR DE ONDERNEMINGSRAAD

- 1 Probeer het onderwerp nachtarbeid hoog op de agenda te zetten.
- 2 Bekijk de mogelijkheden voor collectieve zeggenschap over de werktijden. De collectieve zeggenschap over zaken als de bedrijfstijd, het invoeren van ploegensystemen en het vaststellen van (collectieve) roosters is deels geregeld via de WOR en deels via de cao.
- 3 Wijs uw achterban op de zeggenschap over de eigen werktijden, dit kan zorgen voor een betere balans tussen werk en privé.
- 4 Ga na of het werktijdenbeleid van de werkgever past binnen de grenzen van de cao en de Arbeidstijdenwet.
- 5 Let erop of, ook 's nachts, de personeelscapaciteit op orde is.
- 6 Houd rekening met de risicogroepen: ouderen en zwangere vrouwen. Zijn in het arbeids-tijdenbeleid ontsiemaatregelen opgenomen? Let op: ontsiemaatregelen zijn in bepaalde gevallen objectief te rechtvaardigen en niet per definitie discriminatoir.
- 7 Wees ervan bewust dat de werkgever zorg moet dragen voor een bestendig (dus niet voortdurend wisselend) en regelmatig, regulier arbeidstijdpatroon. Daarbij moet rekening worden gehouden met de persoonlijke omstandigheden van de individuele werknemer.
- 8 Ga de dialoog aan met de werkgever en zoek gezamenlijk naar goede maatregelen en oplossingen.
- 9 Het is aan te raden de achterban te betrekken bij maatregelen en oplossingen om de risico's van nachtarbeid te beperken. Bespreek bijvoorbeeld de praktische tips in de factsheet voor werknemers.
- 10 Wees alert op taken in de nacht die precisie vereisen (zoals medicijnen klaarzetten of toedienen). Verplaats deze taken naar een moment dat medewerkers nog alert en fit zijn. Raadpleeg voor ondersteuning de werkgeversorganisatie, de werknemersorganisatie of de website www.betermetarbo.nl.
- 11 Stimuleer het nemen van powernaps in de organisatie.
- 12 Let erop dat bij een RI&E nachtarbeid als risico wordt meegenomen.

RESULTATEN



- 1 Betere balans tussen werk en privé.
- 2 Goed beleid voor werk- en rusttijden en bewust omgaan met de risico's van het werken in de nacht bevorderen de gezondheid en duurzame inzetbaarheid van de medewerkers.
- 3 Betere arbeidsomstandigheden dragen bij aan vermindering van het ziekteverzuim.
- 4 Medewerkers zijn minder vermoeid en alerter. Daardoor kunnen zij veiliger werken en maken zij minder fouten. Dat draagt bij aan verbetering van de patiëntveiligheid.
- 5 Door nachtarbeid hoog op de agenda te plaatsen, zorgt u er als ondernemingsraad voor dat de medewerkers tevredener en gezonder zijn en met plezier hun nachtdiensten draaien.