

GOEDENACHT

Informatie over nachtarbeid voor leidinggevenden

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 LEIDINGGEVENDEN

Voorlichting en stimulering van passende maatregelen kunnen helpen de schadelijke gevolgen van nachtarbeid te beperken en de gezondheid van medewerkers te verbeteren.

Naar de belasting van medewerkers en de gezondheidseffecten als gevolg van nachtarbeid is veel onderzoek gedaan. Het werken in de nachtdienst kan worden aangemerkt als extra belastend. Nachtarbeid verstoort het natuurlijke dag-/nachtsritme. Met goede maatregelen kunnen medewerkers hun nachtdiensten gezonder en prettiger uitvoeren. Veelal daalt het ziekteverzuim en medewerkers worden beter inzetbaar.

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 van belang om maatregelen te nemen die de schadelijke gevolgen van nachtarbeid beperken. Voorlichting en informatie over nachtarbeid en over, gezonde voeding zijn daarin essentieel. Als leidinggevende hebt u een voortrekkersrol. Maatregelen die bewezen effectief zijn, kunt u stimuleren. Ook kunt u gewenste gedragsveranderingen ondersteunen, zoals een aangepast voedingspatroon. In het dienstrooster kunt u zoveel mogelijk rekening houden met de individuele wensen en kenmerken van medewerkers, zodat het rooster zo goed mogelijk aansluit bij hun fysieke kenmerken en bijdraagt aan een goede balans tussen werk en privé.



MEER INFORMATIE

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

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

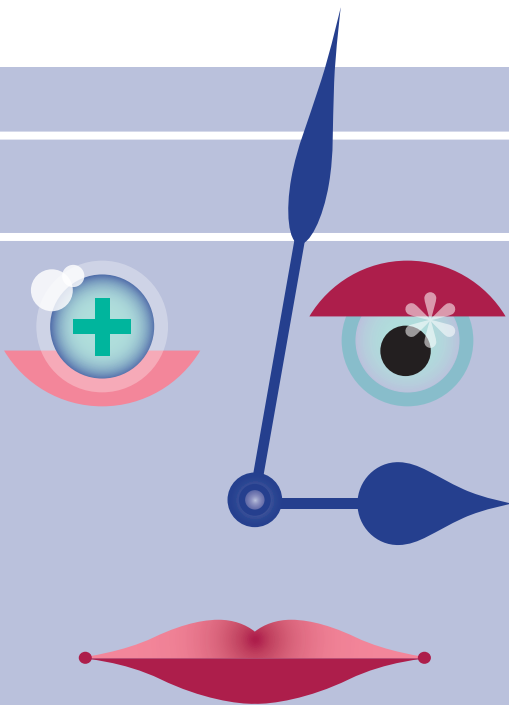
Daar vindt u onder meer het pilot-onderzoek 'Project Optimalisatie Nachtarbeid Ziekenhuizen' en het boekje 'Goedenacht', met vooral veel praktische informatie over de biologische klok, vermoeidheid, slapen en recepten.

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

AANPAK EN VERBETERINGEN DOOR LEIDINGGEVENDEN

- 1 Zorg voor een goede verdeling van zorgtaken en verantwoordelijkheden tijdens de nacht.
- 2 Bespreek ongemakken die met nachtarbeid te maken hebben met medewerkers en wissel oplossingen uit. Zet het onderwerp periodiek op de agenda van het werkoverleg. Stimuleer dat men elkaar tips en adviezen geeft.
- 3 Geef voorlichting en informatie over de schadelijke gevolgen van nachtarbeid en over wat medewerkers daar zelf aan kunnen doen.
- 4 Houd in het rooster zoveel mogelijk rekening met de individuele kenmerken en behoeften.
- 5 Stimuleer optimale voedingsgewoonten. Nodig eens een deskundige uit. Stimuleer gewenst gedrag. Doe iets ludieks of laat medewerkers af en toe een testje invullen.
- 6 Monitor alertheid, aan de hand van roosters en individuele kenmerken van medewerkers.
- 7 Werk mee aan een pilot of experiment in uw organisatie. Of vraag er om bij P&O of Arbo.
- 8 Als iemand moeite heeft met nachtdiensten draaien, probeer er dan achter te komen wat er aan de hand is en zoek op flexibele wijze naar een oplossing.
- 9 Consulteer regelmatig andere leidinggevenden over verbetermogelijkheden. Leer van elkaar. Wissel praktijkvoorbeelden uit.
- 10 Vraag P&O en/of Arbo u op de hoogte te houden van de belangrijkste ontwikkelingen op het gebied van nachtarbeid.
- 11 Let erop dat de ondernemingsraad dit onderwerp ook hoog op de agenda heeft staan. Breng het anders onder de aandacht.
- 12 Maak het nemen van powernaps mogelijk.
- 13 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.

RESULTATEN



- 1 Uw medewerkers zijn tevreden en gezond; fit en met plezier draaien zij hun nachtdiensten. Dat maakt hen ook duurzaam inzetbaar.
- 2 Doordat uw medewerkers minder vermoeid zijn en alerter, werken zij veiliger en maken zij minder fouten.
- 3 Niet alleen de arbeidsomstandigheden worden beter, ook de patiëntveiligheid neemt toe.
- 4 Het ziekteverzuim van uw afdeling daalt wellicht.
- 5 Voor oudere medewerkers en jongere medewerkers met jonge kinderen wordt het makkelijker om nachtdiensten te draaien.