

# Goedenacht

Informatie over nachtarbeid voor P&O- en arboprofessionals



## 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 slaapperiode, 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 P&O- en arboprofessionals

Goede maatregelen kunnen de schadelijke gevolgen van nachtarbeid beperken, de gezondheid van medewerkers en de veiligheid tijdens de nachtdienst helpen verbeteren.

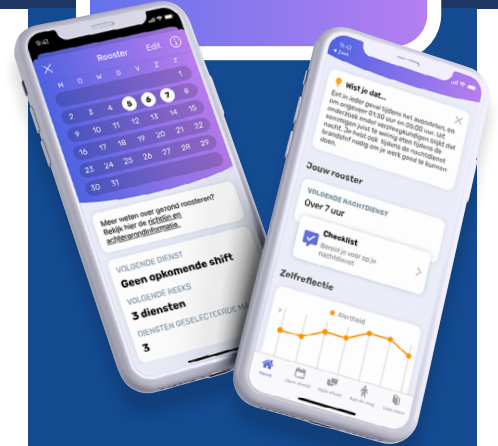
De biologische klok beïnvloedt een groot aantal lichaamsfuncties, zoals de lichaamstemperatuur, de activiteit van het hart, de hormoonafgifte en het slaap-/waakritme.

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

Met aangepaste voeding is vermoeidheid tijdens de nachtdienst te verminderen. 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. P&O- en arboprofessionals kunnen zorgen voor optimale arbeidsomstandigheden. Daarbij draait het om het minimaliseren van de schadelijke effecten van onregelmatig werk op de gezondheid en het welzijn van medewerkers en de veiligheid van medewerkers en patiënten. P&O en Arbo vervullen hierin een centrale rol.



## Meer informatie

Dit 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 en duurzame inzetbaarheid staan op [www.staz.nl](http://www.staz.nl), en [betermetarbo.nl](http://betermetarbo.nl)

Download de [Goedenachtapp](#) gratis in de Appstore



## Hebt u vragen?

Neem dan contact op met het secretariaat via [staz@caop.nl](mailto:staz@caop.nl)



StAZ  
Stichting  
Arbeidsmarkt  
Ziekenhuizen



## Aanpak en verbeteringen door P&O- en arboprofessionals

- 1 Zorg dat nachtarbeid hoog op de agenda komt en blijft.
- 2 Neem nachtarbeid als apart arbeidsrisico mee in de RI&E en in het plan van aanpak.
- 3 Beoordeel of de maatregelen passen bij de doelgroep.
- 4 Bouw deskundigheid over nachtarbeid op, volg de ontwikkelingen en lopende onderzoeken. Ook ontwikkelingen in het buitenland kunnen interessant zijn.
- 5 Verstrek informatie en geef voorlichting over het onderwerp (bijvoorbeeld via intranet, themabijeenkomsten of workshops over bioritme en voeding). Het blijkt dat bij medewerkers en leidinggevendenden nog weinig bekend is over dit onderwerp.
- 6 Adviseer leidinggevendenden en fungeer als vraagbaak voor leidinggevendenden en medewerkers.
- 7 Stimuleer en initieer initiatieven om arbeidsomstandigheden in relatie tot nachtarbeid te verbeteren.
- 8 Zorg dat nachtarbeid wordt ingebed in het (P&O-, arbo- en veiligheids-)beleid van de organisatie.
- 9 Stimuleer integraal beleid en aanpak in de organisatie.
- 10 Zorg dat het beleid past binnen wet- en regelgeving en de cao-afspraken.
- 11 Betrek de ondernemingsraad erbij en zoek samen naar goede maatregelen of experimenten.
- 12 Kijk hoe andere organisaties het aanpakken en deel ervaringen met elkaar.
- 13 Stimuleer het nemen van powernaps in de organisatie.

## Resultaten

- 1 Betere arbeidsomstandigheden tijdens de nachtdienst. Medewerkers voelen zich fitter, zijn alerter en minder vermoeid en hebben minder last van maag- en darmklachten. Dat helpt het verzuim beperken.
- 2 Aandacht voor het onderwerp in de organisatie.
- 3 Verschillende doelgroepen in de organisatie beschikken over meer informatie over het onderwerp.
- 4 Samenhangend P&O-, arbo- en veiligheidsbeleid.
- 5 Alle doelgroepen (ondernemingsraad, leidinggevendenden, raad van bestuur, medewerkers) zien het belang in van het beperken van de schadelijke gevolgen van nachtarbeid en handelen daar naar.

