

# Goedenacht

Informatie over nachtarbeid voor de raad van bestuur



## 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 de raad van bestuur

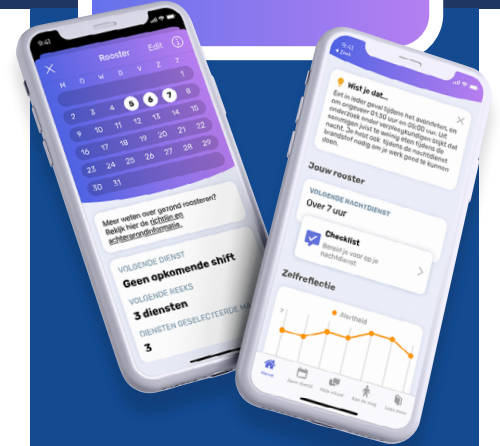
Door nachtarbeid als een arbeidsrisico te beschouwen en goede maatregelen te nemen, kunnen de schadelijke gevolgen van nachtarbeid beperkt blijven en kan de gezondheid van medewerkers verbeteren.

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. Vermoeidheid en gezondheidsklachten zetten de veiligheid op het werk en de duurzame inzetbaarheid van medewerkers onder druk. Met de juiste maatregelen zijn de schadelijke gevolgen van nachtarbeid te beperken. Goede arbeidsomstandigheden zijn essentieel voor de inzetbaarheid van medewerkers in de nachtdienst.

Vermoeidheid als gevolg van nacht arbeid vormt een onafhankelijke risicofactor voor de veiligheid op het werk, zo blijkt uit onderzoek. Ook verhoogt vermoeidheid de risico's tijdens het woon-werkverkeer.

Vergeleken met het werken overdag wordt de nachtdienst geassocieerd met een verhoogd risico op fouten en in verband gebracht met een verminderd prestatievermogen.

Het is van belang om nachtarbeid als apart arbeidsrisico te beschouwen en maatregelen te nemen om de schadelijke gevolgen van nachtarbeid te beperken. Dergelijke maatregelen zullen de arbeidsomstandigheden tijdens de nachtdienst verbeteren. Vermoeidheidsmanagement zal bovendien de patiëntveiligheid verbeteren.



## 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 de raad van bestuur

- 1 Het is van belang dat het onderwerp hoog op de agenda staat en blijft staan.
- 2 Neem nachtarbeid als een apart arbeidsrisico mee in de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E).
- 3 Stimuleer integraal beleid en aanpak in de organisatie en streef naar vermindering van vermoeidheid tijdens de nachtdienst (bijvoorbeeld met behulp van een vermoeidheidsmanagementsysteem).
- 4 Draag het belang van het onderwerp nachtarbeid zichtbaar uit.
- 5 Steun en faciliteer initiatieven op dit gebied.

### Resultaten

- 1 De hele organisatie is optimaal ingericht op het managen van onregelmatig werk.
- 2 Medewerkers zijn optimaal inzetbaar tijdens de nachtdiensten.
- 3 Een duurzame oplossing voor veiligheidsvraagstukken.
- 4 Kostenbesparing, onder andere door minder ziekteverzuim.
- 5 Verbetering van de patiëntveiligheid en klanttevredenheid.
- 6 Imagoverbetering voor de organisatie.

