



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Informatiebehoefte *van werknemers over werken in de nacht*

Inventarisatie van de informatiebehoefte
over gezondheidsrisico's van onregelmatige
werktijden onder nachtwerkers



Aanleiding

In Nederland werken bijna 1,3 miljoen mensen soms of regelmatig in de nacht¹. Werken tijdens de nacht verstoort het dag-nachtritme van het lichaam. Onlangs heeft de Gezondheidsraad geconcludeerd dat (langdurig) nachtwerk leidt tot een verhoogd risico op slaapproblemen, diabetes mellitus (type 2), en hart- en vaatziekten².

We inventariseerden wat de informatiebehoefte is van nachtwerkers over gezondheidsrisico's van werken in de nacht. Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW).

Bevindingen

- De huidige informatievoorziening verschilt per sector/werkgever.
- De nachtwerkers in dit onderzoek hebben a priori geen informatiebehoefte, zij vinden wel dat er informatie beschikbaar zou moeten zijn.
- Hier zien zij voornamelijk een rol voor de werkgever, maar ook vakbond, opleiding en overheid worden genoemd.
- Waardering voor het werken in de nacht en begrip voor eventuele nadelen (bijv. vermoeidheid) spelen een rol bij de wens voor informatie voor een breder publiek; informeren van de werkgever en van de maatschappij is gewenst, inclusief het eigen sociale netwerk.
- De nachtwerkers in dit onderzoek willen graag adviezen kunnen vinden/aangeboden krijgen over hoe negatieve gezondheidseffecten te beperken en praktische tips voor het omgaan met korte termijn klachten, zoals slaapproblemen.
- Hoe ze informatie aangeleverd willen krijgen is persoonlijk en afhankelijk van het beroep.



Methoden

I&O Research organiseerde vier focusgroepen waarin 5-8 deelnemers met elkaar in gesprek gingen over verschillende onderwerpen die te maken hebben met nachtwerk. Een aantal onderwerpen gerelateerd aan nachtwerk kwamen aan bod waaronder de informatiebehoefte naar aanleiding van een journaaluitzending die getoond werd over de lange termijn gezondheidsrisico's door nachtwerk, zoals beschreven door de Gezondheidsraad².

Deelnemers aan de focusgroepen (n=28) waren zoveel mogelijk gespreid in leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, arbeidssector, aantal jaren werkzaam in nachtdienst en gezinssituatie.

Het doel van focusgroep onderzoek is om ervaringen en beweegredenen te achterhalen en is dus uitsluitend kwalitatief van aard. In de laatste focusgroepen is geen nieuwe informatie meer naar boven gekomen, behoudens enkele nuance verschillen. Er is dus verzadiging opgetreden. De tekstboxen in dit document geven de opinie en beleving weer van de deelnemers en zijn daarmee niet feitelijk correct en reflecteren niet noodzakelijkerwijs het standpunt van het RIVM. Een uitgebreide beschrijving van de gebruikte methode en de resultaten is te vinden via: <https://ioresearch.nl/Home/Nieuws/informatiebehoefte-van-werknemers-over-werken-in-de-nacht>³

Uitkomsten

Ervaringen van nachtwerkers over werken op onregelmatige tijden

- Nachtwerk hoort erbij; het is een 'way of life'.
- Er worden zowel voor- als nadelen ervaren, met een evenwichtige verdeling in positieve, neutrale en negatieve associaties (iedere deelnemer werd om 5 associaties gevraagd).
- 'Vermoeidheid' en 'schakelen tussen diensten' worden onder andere als nadelen genoemd.
- 'Meer vrijheid overdag' en 'in de nacht een andere sfeer dan overdag' worden zowel als voordeel en als nadeel ervaren. Meer vrijheid overdag biedt niet alleen flexibiliteit maar geeft soms (sociale) druk voor het deelnemen aan (sociale) activiteiten in plaats van slapen.
- Het toenemen van problemen naarmate men ouder wordt, wordt benoemd door oudere nachtwerkers maar ook door jonge nachtwerkers die dit herkennen bij hun oudere collega's.
- Roosteren is een thema dat leeft. Dit varieert wel sterk: er wordt benoemd dat wettelijke uren strak gehanteerd worden, maar ook dat incidenteel alles kan en zelfs dat er helemaal geen CAO/controle is.

“Het is geen optie om met nachtwerk te stoppen. Ziekenhuizen, de politie etc. moeten doordraaien.”

Zoeken naar informatie door nachtwerkers

- Acute informatiebehoefte is niet duidelijk aanwezig, ook niet na het zien van het nieuwsbericht over lange termijn gezondheidseffecten van werken in de nacht.
- Werknemers die lange termijn gezondheidseffecten hebben ervaren (over het algemeen de oudere werknemer die al langere tijd nachtwerk doet) hebben al wel actief naar informatie gezocht.
- Als werknemers informatie zoeken, zijn zij op zoek naar praktische informatie.
 - Veelal raadpleegt men collega's of zoekt men op internet.

“Ik ga pas zoeken als ik iets krijg.”

“Alles wat te googelen is, google ik.”

“Ik ga geen informatie zoeken. Ik ga me er niet druk om maken, ik zie het wel. Maar het is niet leuk om te horen.”

Huidige bekendheid met effecten van nachtwerk onder nachtwerkers

- De informatievoorziening vanuit werkgever en/of opleiding verschilt sterk per sector en ook binnen een sector.
- Het nieuwsbericht over lange termijn gezondheidseffecten komt over het algemeen niet als verrassing. Informatie over lange termijn gezondheidseffecten roept vragen op over:
 1. De opzet en kwaliteit van de onderzoeken zelf;
 2. De effecten en wanneer die precies optreden;
 3. Oplossingen en adviezen.
- Het advies van de Gezondheidsraad wordt door de nachtwerkers niet gezien als iets nieuws. Het wordt bijvoorbeeld benoemd als 'weer een onderzoekje'.

Vragen van nachtwerkers over het nieuwsbericht:

1. “Waar is het op gebaseerd?”, “Op hoeveel mensen is dit onderzocht?”, “Hoe is het onderzoek uitgevoerd?”
2. “Vanaf hoeveel dagen per week treden deze effecten op?”, “Na hoeveel jaar krijgt men problemen?”, “Heeft de verhoogde kans op diabetes, hart- en vaatziekten en overgewicht vooral te maken met eet- en drinkgedrag in de nacht?”
3. “Hoe dit te voorkomen dan?”, “Wat gaan werkgevers hieraan doen? En gaat de overheid ingrijpen?”, “Wat zijn oplossingen?”

“Ik word wel geïnformeerd door mijn werkgever.”

“Wij hebben een training gehad, hoe ga je om met nachtdiensten.”

“In de industrie is iedereen laag opgeleid en wordt gewoon opgetrommeld. Het hele aspect van de arbo komt helemaal niet ter sprake.”

Inhoud en vorm van informatiebehoefte onder nachtwerkers

- Ondanks dat men geen acute informatiebehoefte heeft, vindt men wel dat er informatie beschikbaar moet zijn.
- Inhoud van informatie moet gaan over:
 - Preventie en adviezen/tips (slapen, eten, klachten voorkomen);
 - Effecten herkennen en waar kan je terecht;
 - Rechten en plichten.
- Vorm en wijze van informatieverstrekking over werken in de nacht:
 - Deelnemers hebben veel verschillende wensen over de vorm van informatieverstrekking (app, folders, website etc. en via kantine, intranet, bushokje, televisie etc.); deelnemers benoemen dat dit afhankelijk is van de sector en het beroep.
 - Deelnemers zien een belangrijke rol voor de werkgever, maar ook vakbond, opleiding en overheid worden genoemd als mogelijke verstrekker van informatie.
 - Landelijke aandacht wordt ook genoemd vanwege waardering vanuit werkgever en maatschappij.

“Informatie vanuit de werkgever zou in ieder geval laten zien dat ze om je geven.”

“Ik zou denken dat ik door m'n werkgever als eerste geïnformeerd wil worden.”

“Ik zou een app kiezen, pop-ups krijgen. Kan belerend zijn, maar ook met praktische tips. Dit is wel afhankelijk van het beroep.”

Mogelijke vervolgstappen

Het doel van dit onderzoek was om in kaart te brengen welke beweegredenen en ervaringen nachtwerkers hebben omtrent de informatiebehoefte naar de (gezondheids) effecten van nachtwerk. Er is daarom gekozen voor kwalitatief onderzoek middels focusgroepen. Hierdoor is het echter niet mogelijk uitspraken te doen of er verschillen zijn in de informatiebehoefte tussen subgroepen van nachtwerkers (bijv. op basis van leeftijd). Hiervoor kan

kwantitatief onderzoek een goede vervolgstap zijn. De huidige inventarisatie biedt handvatten om voorlichting voor nachtwerkers te ontwikkelen. Dit onderzoek laat zien dat het belangrijk is om rekening te houden met de brede (persoonlijke) verschillen in wensen omtrent voorlichtingsvormen en de lage directe informatiebehoefte onder nachtwerkers.

Referenties

- ¹ CBS Statline 2017: <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83259NED/table?ts=1524736851848>
- ² Gezondheidsraad. Gezondheidsrisico's door nachtwerk. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/17.
- ³ I&O rapport Informatiebehoefte nachtwerkers 2018, <https://ioresearch.nl/Home/Nieuwsinformatiebehoefte-van-werknemers-over-werken-in-de-nacht>

Contact informatie:

Linda.van.Kerkhof@rivm.nl

Deze factsheet is opgesteld door Linda van Kerkhof, Martijn Dollé, en Lotte van Nierop (RIVM). Het onderzoek is uitgevoerd door I&O Research (Roy van der Hoeve en Marion Holzmann) en dit onderzoek is onderdeel van Kennisvraag 11.16: Gezondheidsrisico's van nachtwerk van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

juni 2018

De zorg voor morgen begint vandaag