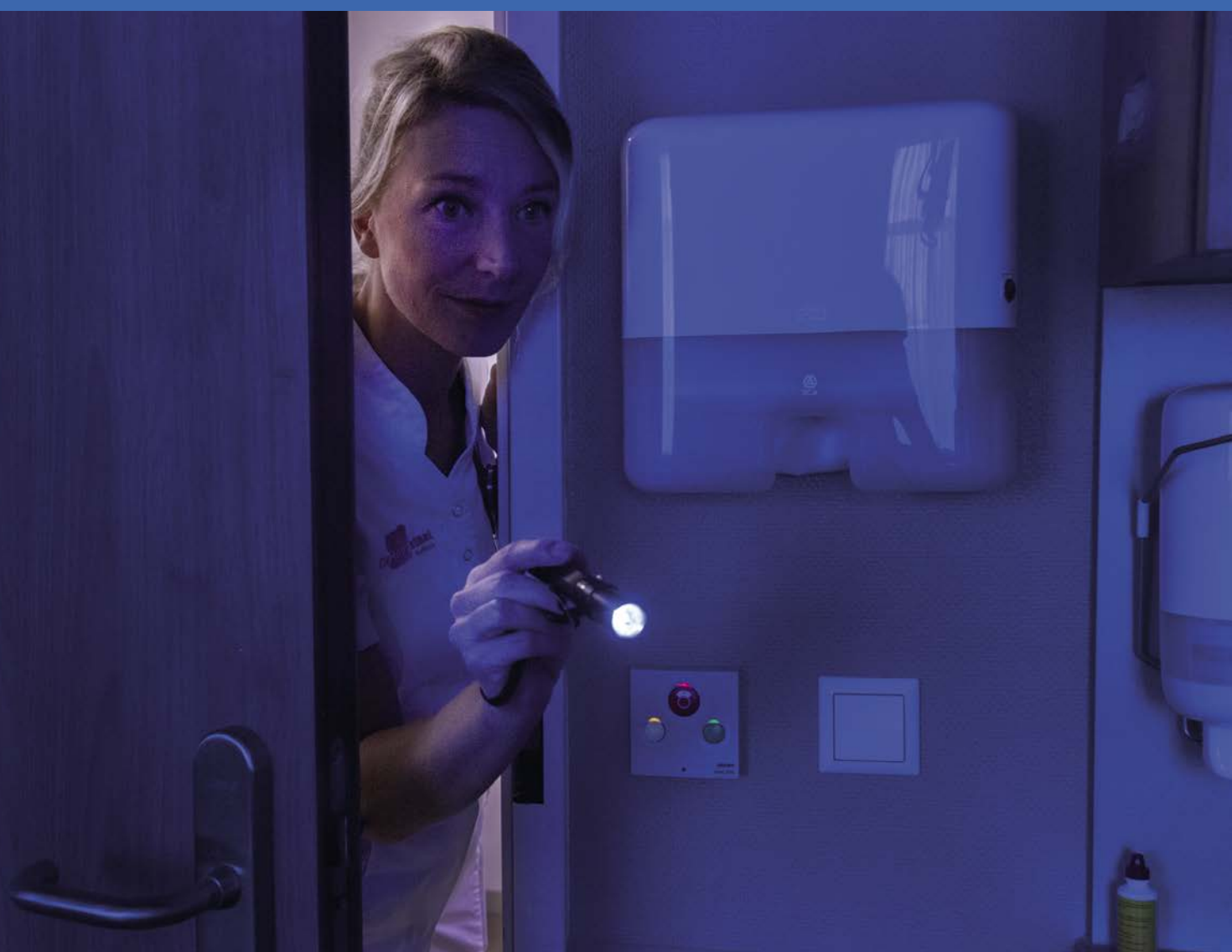




Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Suggesties bij werken in de nacht *voor werknemers en werkgevers*



Achtergrond

Mensen die 's nachts werken, hebben een ander dag-nachtritme. Zij zijn actief als het volgens hun bioritme tijd is om te slapen. Hierdoor kunnen gezondheidsklachten ontstaan (zie box Nachtwerk). Er gaan veel suggesties en adviezen rond om nachtwerk goed en gezond te doen, maar ze zijn lang niet allemaal wetenschappelijk bewezen. Voor verreweg de meeste suggesties is meer onderzoek nodig om vast te stellen of ze echt gezondheidsproblemen voorkomen, dan wel minder ernstig maken. Het duurt lang om dat te kunnen bewijzen.

Ondertussen blijft nachtwerk in veel gevallen nodig. Het RIVM heeft verschillende suggesties gebundeld en voorgelegd aan experts. De suggesties waarvan de meeste experts een positief effect verwachten staan in deze folder. Er zijn veel soorten. Niet elke suggestie zal voor alle werknemers en/of werkgevers even nuttig zijn om op te volgen. Het is daarom belangrijk om te bekijken welke voor jou relevant en haalbaar zijn. Voor sommige suggesties is overleg tussen werkgever en werknemer nodig.

Voor nachtwerkers gelden natuurlijk ook de gezondheidsadviezen die voor iedereen goed zijn. Zoals leven volgens gezonde gewoonten. Dat houdt je fit, wat helpt om het werk goed en gezond te doen en om van de nachtdienst te herstellen.

Voor werknemers geldt vooral: bespreek gezondheidsproblemen die door werk zouden kunnen zijn veroorzaakt met je werkgever, bedrijfs- en/of huisarts. Volg altijd de raad van je arts op, ook als deze strijdig lijkt met suggesties in deze folder.

Nachtwerk

Werken tijdens de nacht haalt het dag-nachtritme van het lichaam overhoop. Volgens de Gezondheidsraad leidt nachtwerk tot een groter risico op slaapproblemen. Na een langere periode ontstaat een grotere kans op diabetes mellitus (type 2), en hart- en vaatziekten (Gezondheidsraad, 2017). De suggesties in deze folder proberen de kans op gezondheidsklachten zo klein mogelijk te maken. Voor bedrijfsartsen is er de richtlijn Nachtwerk voorhanden via de website van de NVAB (<https://nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB>).





Werknemer

Laat je door betrouwbare instanties, zoals je bedrijfsarts en het Voedingscentrum, voorlichten over gezonde leefgewoonten. Het gaat daarbij om gezonde voeding, slapen, en bewegen^{1,2}. Algemene adviezen zijn:

- Eet gezond. Drink geen tot weinig alcohol en beweeg/sport regelmatig in de buitenlucht.
- Monitor je gezondheid door mee te doen met het periodiek medisch onderzoek (PMO) dat door je werkgever wordt aangeboden.

Laat je voorlichten over de invloed van roosters op gezondheid, waaronder het ruilen van diensten en zelfroosteren:

- Draai niet meer nachtdiensten dan noodzakelijk. Ruil geen diensten als dit nadelig is voor je eigen herstel of werkdruk. Hou bijvoorbeeld, zo veel mogelijk, vast aan een voorwaarts roterend rooster (verschillende soorten diensten volgen elkaar 'met de klok mee' op, bijvoorbeeld van ochtend- naar avond- naar nacht-dienst).

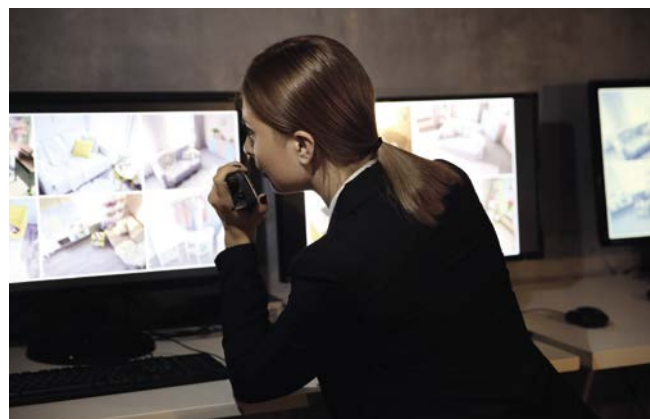
Voorafgaand aan de (eerste) nachtdienst is het verstandig om:

- Je normale slaaptijden en voedingspatroon zo veel mogelijk aan te houden.



Tijdens de nachtdienst is het verstandig om:

- Regelmatig lichamelijk actief te zijn. Bijvoorbeeld even een luchtje te scheppen, rekoefeningen te doen, of een stukje te lopen.
- Voldoende pauzes te nemen. Bijvoorbeeld een half uur in het midden van de dienst, iedere 4 uur ten minste een half uur, of ieder uur 5 minuten.



- Per dienst een of meerdere powernaps te doen. Elke powernap duurt maximaal zo minuten.
- Gezond te eten. Hou de gewone hoeveelheid eten en het aantal eetmomenten aan. Hou ook in de periode dat je nachtdiensten draait zoveel mogelijk de regel aan van drie hoofdmaaltijden per etmaal. Ga niet eten/snacken uit verveling.
- Bewust om te gaan met koffie en andere cafeïnehoudende dranken. Deze dranken kunnen helpen om wakker te blijven gedurende de nachtdienst, maar ze kunnen het ook moeilijker maken om na de nachtdienst in slaap te vallen.
- ▶ Het is beslist af te raden om medicatie te gebruiken om alert te blijven. Als u niet zonder dergelijke middelen kunt, is het gezonder om geen nachtwerk te doen.

Suggesties voor na de nachtdienst:

- Zorg voor ontspanning voor het slapen gaan en hou je normale 'naar-bed-gaan-routine' zo veel mogelijk aan. Stel de slaap niet te veel uit. Veel licht, inclusief beeldschermen, en sporten of andere zware inspanning voor het slapen gaan, is af te raden.
- Eet weinig voor het slapen gaan. Neem eventueel een lichte maaltijd, maar beperk cafeïne.
- Vermijd stressfactoren. Zorg voor goede ondersteuning vanuit de familie en je sociale netwerk (zoals opvang van kinderen) om na de nachtdienst ongestoord te kunnen slapen.
- Slaap in een geventileerde, koele, donkere en rustige kamer.
- Slaap voldoende, minimaal 6 - 8 uur, bij voorkeur achter elkaar door.
- Ga iets buiten doen nadat je wakker bent geworden.
- ▶ Het gebruik van voedingssupplementen (zoals magnesiumtabletten, valerian), homeopathische middelen, alcohol of medicatie (zoals slaappil, melatonine) als hulpmiddel bij het slapen, is af te raden.

¹ Richtlijnen van het Voedingscentrum.nl

² Beweegrichtlijn Gezondheidsraad 2017: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>



Werkgever

Roosteren

Vermijd nachtwerk:

- Kijk kritisch naar alle werkprocessen in de nacht: is het mogelijk om werk/locaties te bundelen zodat minder nachtdiensten nodig zijn?
- Maak gebruik van slaapdiensten in plaats van reguliere nachtdiensten.
- Neem nachtwerk (duur & rooster) op in de Risico-Inventarisatie en Evaluatie (RI&E) en het bijbehorende Plan van Aanpak.

Lever maatwerk:

- Maak het rooster in goed overleg met de werknemer zodat het aansluit bij zijn of haar natuurlijke bioritme (ochtend- of avondmens) en privé-situatie.

Rooster niet te veel uren in:

- Maak roosters van maximaal 34 tot 38 uur per week, afhankelijk van de zwaarte van het rooster.
- Beperk de duur van de nachtdienst tot maximaal 9 uur (inclusief pauzes).
- Volg de Arbeidstijdenwet (en eventuele CAO) en beperk het aantal uitzonderingen.

Zorg voor een voorspelbaar roosterpatroon:

- Vermijd ad hoc-aanpassingen en ontmoedig dat mensen diensten onderling ruilen. Zo voorkom je ongunstige roosters.
- Rooster voorwaarts roterend (verschillende soorten diensten volgen elkaar 'met de klok mee' op), met voldoende hersteltijd tussen de diensten: ten minste 48 uur vrij na een serie nachtdiensten.
- Rooster niet te veel nachtdiensten achter elkaar in, bij voorkeur 2 - 3 diensten.

Overweeg andere compensatie voor de nachtdienst dan geld, bijvoorbeeld vrije tijd.



Faciliteiten en stimulering/ondersteuning van medewerkers

- Zorg voor goede ondersteuning vanuit management voor de zwaarte van het nachtwerk en de specifieke behoeften van de nachtwerkers.
- Bied medewerkers training/voorlichting hoe om te gaan met nachtwerk.
- Stimuleer dat nachtwerkers meedoen aan verbetertrajecten over werkprocessen of gezondheid (zorg dat zij de informatie hierover krijgen en kunnen meedoen).
- Faciliteer genoeg pauzes, inclusief halverwege de dienst een langere pauze van minimaal 30 minuten.
- Faciliteer ruimten en mogelijkheden voor een powernap.
- Stimuleer in het algemeen een gezonde levensstijl (voeding, bewegen/sport, slaap): zorg voor gezonde voeding in het bedrijfsrestaurant, bied sportfaciliteiten of een sportabonnement.
- Zorg voor mogelijkheden om het licht tijdens de nachtdienst te reguleren afhankelijk van de werkzaamheden.
- Bij lange reistijd: regel voor werknemers vervoer naar huis na een nachtdienst (bijvoorbeeld een taxi).
- Verstrek goede slaapmogelijkheden op het werk (bijvoorbeeld in een hotel bij het werk) voordat de medewerker naar huis gaat.

Loopbaanbeleid

- Bied oudere medewerkers de mogelijkheid geen nachtdiensten te werken.
- Bespreek regelmatig of medewerkers wel of niet in nachtdienst blijven werken.
- Verstrek en stimuleer het periodiek medisch onderzoek (PMO) om gezondheid in beeld te houden.

Methode:

Voor deze brochure heeft het RIVM zo veel mogelijk suggesties verzameld: uit wetenschappelijke tijdschriften, Gezondheidsraadrapporten, populaire tijdschriften en eerder gevoerde gesprekken met focusgroepen onder nachtwerkers. Dit leverde 138 suggesties op. Deze suggesties zijn geordend en aangeboden aan 25 wetenschappelijke experts via een schriftelijke vragenlijst. 11 experts hebben de vragenlijst helemaal ingevuld. De experts is gevraagd bij elk suggestie aan te geven: eens, neutraal, oneens, of buiten mijn kennisveld. Ook was er ruimte om opmerkingen toe te voegen. Op basis van de inzichten van de experts heeft het RIVM de suggesties voor deze folder opgesteld. Dit is gedaan in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW).



Opgesteld door:

Adrie de Bruijn, Martijn Dollé en Linda van Kerkhof

Voor meer informatie kunt u contact opnemen via info@rivm.nl

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

mei 2020

De zorg voor morgen begint vandaag