

Beperk de schade van nachtarbeid

# Nachtschade

Werknemers die nachtdiensten draaien, lopen meer gezondheidsrisico's. De Gezondheidsraad adviseert daarom om nachtarbeid zo veel mogelijk te beperken. Wat kan een or doen?



**D**e Gezondheidsraad stelt in het rapport *Gezondheidsrisico's door nachtwerk* vast, dat in Nederland bijna 1,3 miljoen werknemers soms of regelmatig in de nacht werken. Dat is 15 procent van de beroepsbevolking. Maar een mens is geen nachtdier. Nachtarbeid verstoort onze biologische klok. Dat heeft negatieve invloed op de spijsvertering en de kwaliteit van de slaap. Slaapproblemen komen bij nachtwerkers bijna tweemaal zo vaak voor als bij dagwerkers. Op langere termijn neemt ook het risico op diabetes en hart- en vaatziekten toe. Zeker als men jarenlang nachtarbeid verricht. De Gezondheidsraad vond overigens geen duidelijke relatie tussen nachtarbeid en kanker.

Wel is helder dat ook de veiligheid in het geding is. Door de vermoeidheid die optreedt bij nachtarbeid, neemt namelijk het aantal fouten en ongevallen toe, zowel op het werk als tijdens het rijden naar huis.

## Preventie

Er zijn uiteenlopende maatregelen mogelijk om gezondheidsschade door nachtelijk werk te voorkomen. Uiteraard is het eerst zaak om na te gaan hoeveel nachtarbeid echt noodzakelijk is. Mogelijk kan de hoeveelheid nachtwerk worden verminderd, bijvoorbeeld omdat er in de nacht minder werk is dan overdag. Soms kan men nachtdiensten overbodig te maken door te starten met weekenddiensten. Voor- en nade-

## 15e Landelijke VGWM-dag

8 maart 2018

Jaarbeurs Utrecht

<http://vgwm.ornet.nl/>

Koen Langenhuisen verzorgt op deze dag de workshop *Effectief werken met de RI&E*.

len moeten dan uiteraard goed worden afgewogen. Verder pleit de Gezondheidsraad ervoor om het aantal jaren te beperken dat werknemers in nachtdienst werken. Ook is het van belang de ploegbezetting op orde te hebben. Bij te krappe personeelsplanning stijgt de werkdruk en dient er vaak overgewerkt te worden, bijvoorbeeld bij ziekte of verlof van collega's. Nachtarbeid in combinatie met werkdruk en overwerk geeft een extra zware belasting.

## Goede roosters

Verder is het de vraag of voor nachtwerkers gezonde roosters gehanteerd worden. De FNV heeft elf onderbouwde vuistregels opgesteld, om ploegenroosters te beoordelen:

1. Voorwaartse rotatierichting (diensten van een werknemer wisselen elkaar af met de klok mee: ochtend-middag-avond/nacht).
2. Maximaal zes diensten achter elkaar.
3. Minimaal twee diensten achtereenvolgend.
4. Maximaal vier zelfde soort diensten.
5. De wekelijkse arbeidsduur is hoogstens 34 tot 38 uur, afhankelijk van de zwaarte van het rooster.
6. Minstens 48 uur aaneengesloten vrij na een serie nachtdiensten.
7. Een half uur pauze in het midden van de dienst.
8. Een dienst is maximaal negen uur.
9. Begin- en eindtijden bevinden zich rond 07:00, 15:00 en 23:00 uur.
10. Voorspelbaar roosterpatroon.
11. Tenminste 40 procent van avonden en weekenden vrij, met goede spreiding.

Bedenk dat dit niet meer dan vuistregels zijn, geen algemeen geldende voorschriften. Daarom is het van belang om werknemers zo veel mogelijk zeggenschap te geven over hun roosters en hen zelf te laten bepalen welke vuistregels het zwaarste wegen.

## Beperking van negatieve gevolgen

De ongewenste effecten van nachtarbeid kunnen worden ingedamd door de juiste voorzieningen en maatregelen. Denk bijvoorbeeld aan volwaardige pauzes om de twee á drie uur, liefst met de mogelijkheid om een korte slaap van ruim een kwartier te houden. Daarnaast is gezond voedsel van belang. In de praktijk zijn na de middag de meeste kantines dicht en eten nachtwerkers veelal ongezonde magnetronmaaltijden op ongelukkige momenten. Gezonde en gevarieerde voeding op het juiste tijdstip kan de alertheid verhogen en lichamelijke klachten helpen voorkomen. Om waakzaam te blijven zijn ook regelmatige alertheidstesten tijdens de nacht aan te bevelen. Verder dienen werknemers en leidinggevendenden herhaaldelijk te worden voorgelicht over de gezondheidseffecten van nachtarbeid, en over slaap, voeding en lichaamsbeweging.

## Wat zegt de wet?

Onder nachtarbeid wordt officieel verstaan: een dienst met meer dan één uur tussen 00.00 uur en 06.00 uur. De Arbeidstijdenwet vermeldt maxima voor het aantal nachtdiensten en de duur ervan. Ook de minimale rusttijden zijn wettelijk voorgeschreven. Meer informatie is te vinden in de digitale overheidsbrochure: '*De Arbeidstijdenwet, informatie voor werkgevers en werknemers*'.

In een aantal sectoren gelden verruimende regels in de zogenaamde Arbeidstijdenbesluiten. Bijvoorbeeld in de zorg, het vervoer, de offshore, beveiliging en bakkerijen. Ook bevatten meerdere cao's eigen bepalingen rond nachtarbeid. Tenslotte kunnen er in de bedrijven en instellingen nog interne regelingen zijn vastgelegd. Bij een vraag over nachtarbeid is het zaak al deze bepalingen te bezien. De ondernemingsraad heeft instemmingsrecht over wijzigingen in de bedrijfsinterne regels rond nachtarbeid.

Ook kan de werkgever bijdragen aan de kosten voor de verbetering van de slaapomgeving thuis. Denk aan verduistering en geluidsisolatie. Om de zwaarte van ploegdiensten te verlichten, kan werknemers verder de mogelijkheid geboden worden hun ploegentoeslag om te zetten in vrije tijd. Tot slot kan na een nachtdienst de veiligheid van het woon-werkverkeer verbeteren door ploegwisseltijden zo veel mogelijk aan te laten sluiten op het openbaar vervoer, door carpools te stimuleren en nachtwerkers een mogelijkheid aan te bieden om voor de thuisreis een kort dutje te doen.

## Arbobeleid en nachtarbeid

Het is goed om na te gaan of het arbobeleid van de organisatie voldoende is gericht op nachtarbeid. Zo dient de RI&E de gezondheidseffecten voor nachtwerkers in kaart te brengen en is het verstandig om hen eens per twee jaar kosteloos een medisch onderzoek aan te bieden. Ook dient de bedrijfshulpverlening voldoende ingesteld te zijn op nachtelijk werk en doet men er goed aan om in de organisatie adequate kennis aanwezig te hebben over de gevolgen van nachtarbeid.

## Tips voor de or

Bij nachtarbeid liggen er twee taken voor de or. Ten eerste: nagaan of de wettelijke en bedrijfsinterne bepalingen rondom nachtarbeid goed worden toegepast. Daarnaast is het goed om in samenspraak met de betrokken medewerkers te zien of het bedrijf bij nachtarbeid de juiste keuzes maakt om negatieve gezondheidseffecten te voorkomen of te beperken. In de digitale brochure *Licht op de nacht* is een handige checklist opgenomen om de regelingen rond nachtdienst in de eigen organisatie te beoordelen. **L**