

Richtlijn nachtwerk helpt gezondheidsproblemen voorkomen:

Steeds meer mensen in de NACHTDIENST

Momenteel werken er zo'n 1.200.000 Nederlanders in nachtdiensten, en dat aantal neemt nog steeds toe. Omdat mensen die regelmatig 's nachts werken aanzienlijke gezondheidsrisico's lopen, heeft de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfs-geneeskunde (NVAB) een nieuwe richtlijn voor nachtwerk ontwikkeld. De richtlijn kan ook een bruikbare leidraad zijn voor arbeidskundigen die met deze groeiende groep werkkenden te maken heeft.

TEKST | Tom Schouten *

De stijging van het aantal mensen dat in de nachtelijke uren moet werken, komt vooral door onze alsmaar uitdijende 24-uurs economie. Waar eerder vooral nachtdiensten werden gedraaid in de zorg, de horeca en de transportsector, werken er nu steeds meer mensen in callcentra en distributiecentra voor webwinkels. En dat is in de huidige coronatijd alleen maar toegenomen, omdat de lockdown tot een enorme stijging van het online shoppen leidde. En dus zijn er simpelweg ook meer mensen nodig die ervoor zorgen dat iedereen zijn of haar pakketje de volgende dag op tijd in huis heeft. Met alle gevolgen van dien voor de mensen die de bestellingen 's nachts klaarmaken voor al de klanten.

Klachten

Ruim 15 procent van de beroepsbevolking werkt inmiddels met enige regelmaat in de nachtelijke uren. En deze groep werkkenden loopt daarmee de nodige gezondheidsrisico's. Want niet alleen ontstaat bij veel nachtwerkers een ander dag- en nachtritme, ze ontwikkelen ook een grotere gevoeligheid voor stress en oververmoeidheid. Ook kan nachtwerk leiden tot verminderde alertheid, slechte concentratie en slaapproblemen. En op de langere termijn lopen ze meer kans op diabetes type 2, obesitas en hart- en vaatziekten.

Vanwege deze nadelige effecten op de gezondheid en de toename van nachtwerk, heeft de branchevereniging voor bedrijfsartsen (NVAB) een richtlijn ontwikkeld.

In deze richtlijn worden preventieve maatregelen aanbevolen om die nadelige effecten tegen te gaan. Ook beschrijft de richtlijn belemmerende en bevorderende factoren voor arbeidsparticipatie en re-integratie van werkkenden in nachtdienst. Verder staat er in welke groepen werkkenden een verhoogd risico hebben op gezondheidsproblemen door nachtwerk. Dit alles natuurlijk met het doel om de re-integratie van werknemers in nachtdienst beter te laten verlopen.

Aanbevelingen

Alhoewel de richtlijn in eerste instantie is bestemd voor bedrijfsartsen, is deze zeker ook voor arbeidsdeskundigen nuttig en raadzaam om te gebruiken. De aanbevelingen zijn volgens de NVAB dan ook bestemd voor arbeidskundigen indien hun cliënten te maken hebben met klachten die (deels) worden veroorzaakt door werken op onregelmatige tijden. Enkele belangrijke aanbevelingen voor nachtwerkers zijn:

- Werk indien mogelijk niet meer dan 2 of 3 nachtdiensten achter elkaar
- Maak gebruik van zogeheten powernaps (10-20 minuten slapen) tijdens nachtdienst
- Eet niet te veel gedurende de nachtdienst, alleen een lichte maaltijd
- Drink geen koffie of alcohol voordat je gaat slapen

De NVAB raadt bij slaapproblemen het gebruik van melatonine en slaappmiddelen sterk af. Ook wordt er terughoudendheid bepleit met adviezen over lichtinterventies. Er is nog onvoldoende duidelijk over deze interventies. Hier wordt wel onderzoek naar gedaan.

Slaapdagboek

Een veel voorkomend nadelig effect van nachtwerk is slecht slapen. De richtlijn van de NVAB is echter duidelijk als het gaat om het inzetten van medicatie: geen slaappmiddelen dus. Ook het slikken van melatonine wordt afgeraden. Een belangrijke reden is dat er snel gewenning en verslaving van deze middelen kan

WAT IS NACHTWERK?

De in deze richtlijn gehanteerde definitie van nachtwerk is als volgt: werk dat wordt verricht op tijden waardoor verstoring van het dag-nachtritme kan optreden. Hieronder valt in principe ook verstoring van het dag-nachtritme door diensten die voor een deel in de nacht vallen (zoals vroege ochtenden en late avonddiensten), of werken in verschillende tijdzones.



De volledige richtlijn over nachtwerk is te vinden op de website van de NVAB. Richtlijn Nachtwerk en gezondheid | NVAB (nvab-online.nl)

ontstaan. Wel worden er tal van adviezen gegeven om de slaaphygiëne te bevorderen. Denk daarbij aan slapen in een goed geventileerde kamer en geen telefoon of beeldscherm gebruiken vlak voordat je gaat slapen. Ook wordt het gebruik van een zogeheten slaapdagboek geadviseerd. In een slaapdagboek wordt twee weken lang bijgehouden hoe en wanneer je slaapt. Daarbij noteert men alle dingen die van invloed zijn op de slaap. Denk daarbij aan koffie, alcohol en nicotine. Hierdoor krijg je beter inzicht in de slaapproblematiek.

Werkgevers

In de richtlijn worden ook tal van adviezen gegeven aan werkgevers. Een belangrijk advies is het aanpassen van de werkroosters. Stel als werkgever bijvoorbeeld de vraag of voor alle functies nachtwerk wel echt nodig is. En zorg dat het personeel vaste werktijden heeft en voldoende pauze krijgt. Ook kun je kijken of er bedrijfsvervoer mogelijk is, om het woon-werkverkeer veiliger te maken. Tenslotte moet financiële compensatie voor de ongemakken van nachtdienst geen rechtvaardiging zijn voor het werken in de nachtelijke uren. Met name jongere werknemers zijn vatbaar voor extra beloning voor nachtwerk. Maar door langdurig werken in nachtdienst, loop je als werknemer een groot risico om veel sneller opgebrand te raken. En daar zit niemand op de wachten.

BEGRIPPEN

DE BIOLOGISCHE KLOK De biologische klok is verantwoordelijk voor het dag-nachtritme van verschillende processen zoals het regelen van de lichaamstemperatuur, de bloeddruk en het slaap-waakritme. Door het verrichten van nachtwerk zijn werknemers wakker, actief en worden blootgesteld aan kunstmatig licht, op tijden dat het lichaam van nature in rust is. Nachtwerkers slapen juist op tijden dat het lichaam van nature actief wil zijn.

CONCENTRATIE De concentratie van iemand die na een nachtdienst met de auto naar huis rijdt, is vergelijkbaar met de concentratie van iemand die met te veel alcohol achter het stuur zit. Levensgevaarlijk dus.

MELATONINE Melatonine is een hormoon dat bij mensen in de pijnappelklier (epifyse) geproduceerd wordt uit serotonine. Het is bij veel diersoorten, onder wie de mens, van invloed op het slaap-waakritme en het voortplantingsritme. Bij mensen is de natuurlijke productie van melatonine door de pijnappelklier direct gekoppeld aan de blootstelling aan licht van bepaalde receptoren in het netvlies van de ogen. Bij de aanwezigheid van blauwachtig licht wordt de productie van melatonine geremd. Neemt de blootstelling aan licht af, dan komt de natuurlijke productie van melatonine weer op gang. Voor het lichaam is dit het signaal om de dagactiviteiten te verminderen en zich voor te bereiden op de nacht.

* Tom Schouten is freelance journalist

