

Richt avond-, nacht- en weekendwerk zo gezond mogelijk in



Onregelmatig werk is ongezond, maar soms onvermijdelijk. Vooral nachtwerk heeft bewezen nadelige effecten voor de gezondheid van werknemers. De werkgever en jij als arbo-adviseur hebben wel mogelijkheden om de nadelen te beperken. Kennis van zaken maakt het verschil!

Bij onregelmatig werk moeten werkgever en werknemers goed weten om te gaan met veel kwesties: gezondheid, regelgeving, betrokkenheid van werknemers en het inschakelen van deskundigen.

Gezondheidsgevolgen van onregelmatig werk

Langdurig onregelmatig werk kan flinke gezondheidsgevolgen hebben, op korte én lange termijn. Het kan leiden tot slaapproblemen bij verstoring van het natuurlijke slaap-waakritme. De kans op chronische ziekten groeit: diabetes type 2, hart- en vaatziekten en obesitas. Er dreigen verhoogde stressniveaus, angst, neerslachtigheid en zelfs depressie.

Onregelmatige werktijden kunnen de eetgewoonten verstoren, met verminderde eetlust of juist gewichtstoename als gevolg. Het risico van fouten en ongelukken op het werk is groter. Het privé- en gezinsleven lijdt ook ernstig onder onregelmatig werken. Alle negatieve gevolgen zijn het sterkst bij langdurig nachtdiensten draaien.

Bij nachtwerk is het PAGO erg belangrijk

Bij onregelmatig werk is dan ook erg belangrijk: het wettelijk verplichte PAGO (periodiek arbeidsgezondheidskundig onderzoek) door de bedrijfsarts. Het Arbobesluit bepaalt daarnaast dat een werknemer die voor de eerste keer nachtwerk gaat verrichten, voordien de gelegenheid krijgt voor een arbeidsgezondheidskundig onderzoek bij de bedrijfsarts.

Regels voor arbeidstijden

De Arbeidstijdenwet beperkt onregelmatig werk. Dat is nader uitgewerkt in het Arbeidstijdenbesluit. Veel bepalingen gelden alleen als ze door werkgevers- en werknemersorganisaties zijn verwerkt in hun sectorale cao (of in een bedrijfsregeling staan). Dat zijn dan ook vaak belangrijke bronnen voor het werktijdenbeleid van je werkgever.

De vakbonden FNV, CNV Vakmensen en de Algemene Werkgeversvereniging Nederland (AWVN) hebben roostervuistregels opgesteld (zie het kader hieronder voor beknopte versie). De volledige brochure 'Uitgebalanceerde organisatie van arbeidstijden' staat op duurzaamhetwerk.nl. Een deel hiervan is qua gezondheid beter dan wettelijke, cao- of bedrijfsregelingen.

Overwerk leidt vaak tot overbelasting

Je kunt uiteraard bij je werkgever bepleiten deze aanbevolen vuistregels te volgen. Het inregelen van werktijden kent allerlei dilemma's. De aanbeveling om een ochtenddienst te beginnen om 7.00 uur 's morgens sluit aan bij het natuurlijke patroon, maar nadeel is dat de mensen uit de nachtdienst in de file naar huis moeten en dus minder rust krijgen.

Een ander punt is overwerk. Dit helpt tegen incidentele knelpunten in de bezetting, en mensen verdienen wat extra. Maar het leidt vaak tot overbelasting, met alle nadelen van dien. En het is duur voor de werkgever. FNV, CNV Vakmensen en AWWN zijn duidelijk: het is in het belang van duurzame

inzetbaarheid om elke dag overwerk te voorkómen.

Roostervuistregels waardoor gezond en prettig werk voor nachtwerkers mogelijk is

- Beperk nachtdiensten waar mogelijk. Maximaal 2-3 achter elkaar is optimaal.
- Opkomsttijd: volg zo veel mogelijk de natuurlijke slaap- en waakbehoefte, streef naar 7.00 uur of later.
- Lengte dienstreeks: zorg voor verdeling van arbeid en rust, de optimale reekslengte is 3-4 diensten, maximaal 6.
- Voldoende rustdagen: plan na 4-5 diensten minstens 2 rustdagen, na 6 diensten minstens 3.
- Rotatierichting dienstrooster: rooster voorwaarts roterend: van dag, naar avond, naar nacht, voor meer hersteltijd tussen diensten.
- Rotatiesnelheid dienstrooster: plan 2-3 dezelfde diensten op rij, vooral bij nachtdiensten. Hoe korter de reeks, hoe eenvoudiger de terugkeer naar 'normaal'.
- Gemiddelde arbeidsduur: beperk deze afhankelijk van de roosterzwaarte tot maximaal 34-38 uur per week.
- Duur van de dienst: beperk deze tot 9 of 8 uur voor dag- of nachtdienst.
- Pauzes: per dienst op z'n minst 2 x 15 minuten + 1 x 30 minuten.
- Avonden en (gebroken) weekenden: houd rekening met individuele behoeftes, de praktische en sociale impact verschilt sterk per persoon.
- Regelmaat: zorg bij voorkeur voor een herkenbaar roosterpatroon.

Bron: FNV, CNV Vakmensen, AWWN

Betrokkenheid van de werknemers

De uitweg uit de dilemma's steunt vaak op betrokkenheid van de werknemers. Voor goed overleg is het belangrijk hen goed voor te lichten over gezondheidskwesties bij onregelmatig werk, en te zorgen dat ze de regels die gelden goed begrijpen. Aanbevelingen om het proces van roostervormgeving daarop in te richten:

- Stel regels op voor individuele speelruimte en wenselijke oplossingen.
- Geef specifieke terugkoppeling over gezondheidseffecten van opties.
- Maak afspraken over verdelen of ruilen van diensten, het maximum aantal nachtdiensten per periode, de uiterste termijn van vaststelling van werktijden.

Andere opties voor verlichting van onregelmatig werk

De Gezondheidsraad (GR, het hoogste adviesorgaan voor volksgezondheid) ziet enig bewijs dat voorwaarts roteren van diensten gunstig is. Voor het overige ontbreekt vaak wetenschappelijke zekerheid, vooral qua gevolgen op de lange termijn. Toch zijn er nog wel meer opties voor verlichting van onregelmatig werk, naast wat je leest in het kader. Diverse gerenommeerde adviseurs noemen het volgende:

- Continudiensten: de biologische klok wordt het meest verstoord door zogeheten wisseldiensten (per maand een nieuw schema met de diensten door elkaar). Continudiensten (een vast schema)

zijn beter.

- Is koffie zinvol? De GR ziet er geen bewijs voor. Experts zien juist nadelen: de cafeïne in koffie maakt dat het lichaam er steeds vaker om vraagt. Dat geldt ook voor theïne (in thee) en energiedrankjes. Het draagt bij aan stress en een angstgevoel. Water drinken is vereist, alcohol is te vermijden.
- Medewerkers ‘verwennen’ zich vaak in de avond- en nachtdienst met zoetigheid en vette snacks. Dat belast net als een warme maaltijd de spijsvertering, mensen worden slaperig en minder alert. Medewerkers in onregelmatige diensten moeten wel wat eten voor hun energie. Gezonde verse voeding met zo min mogelijk (toegevoegde) suikers is nuttig. De werkgever kan zorgen voor tussendoortjes. Een voedingscoach noemt als gezonde snacks yoghurt met vers fruit, gekookt ei, stukje 30+-kaas, speltcracker met mager beleg, beker verse soep, kleine salade, verantwoorde mueslireep.
- Leefstijl: mensen met onregelmatige werktijden moeten goed voor zichzelf zorgen: niet roken, matig zijn met alcohol, gezond eten en sporten. Anders gezegd: een werkgever met onregelmatig werk is verplicht z’n mensen een leefstijlprogramma aan te bieden!
- Thuis: de beroepsvereniging voor bedrijfsartsen voegt nog iets toe: als mensen nachtdiensten moeten draaien, kan de werkgever helpen voor het thuis inrichten van een plek waar de werknemer overdag kan slapen met zo min mogelijk verstoring.
- Zelfroosteren: er wordt geëxperimenteerd met zelfroosteren of meeroosteren. De ervaringen zijn vaak gemengd tot positief. Als mensen het willen, organiseer dan eerst een workshop. Veel hangt ook af van volwassenheid van en vertrouwen in het team.
- Enkele coaches adviseren een dutje tijdens de nachtdienst, hoogstens 1,5 uur. De GR stelt dat dit mogelijk op korte termijn helpt tegen klachten.

Slaapcoaches, voedingsdeskundigen en arbeidshygiënisten zijn naast de bedrijfsarts de experts die kunnen helpen. Grotere organisaties hebben een gespecialiseerde roosterplanner. Is je organisatie er te klein voor? Win toch eens advies in over professionele roosterplanning!



Meer informatie over arbeidstijden, pauzetijden en rusttijden vind je in de toolbox [Zo houdt uw organisatie zich aan de Arbeidstijdenwet](#).



Dit verdiepingsartikel is geschreven door Ton van Oostrum, auteur van het boek [De Ziekteverzuim Code](#)

Dit is een artikel van de redactie van Arbo Rendement

Arbo Rendement is dé informatiebron voor arboprofessionals, preventiemedewerkers en ondernemingsraden. Als in- of externe arboprofessional kun je een bijdrage leveren aan een gezonde en veilige werkplek voor alle medewerkers in de organisatie. Je moet dan wel op de hoogte zijn van alle relevante wijzigingen in de wet- en regelgeving rond arbeidsomstandigheden, arbeidstijden, ziekteverzuim en re-integratie.

De onafhankelijke en ervaren redactie van Arbo Rendement zit bovenop het nieuws en vertelt jou als eerste wat deze ontwikkelingen zijn. Altijd in heldere taal en met een praktische insteek, zodat je de informatie direct kunt vertalen naar je eigen werksituatie. Arbo Rendement is daarnaast multimediaal. De voor jouw vakgebied relevante informatie verschijnt:

- ✓ dagelijks op het digitale platform Rendement Online, waar je onder meer het laatste nieuws, checklists, rekentools, maatwerkbrieven en verdiepingsartikelen tot je beschikking hebt;
- ✓ wekelijks gebundeld in een e-mailnieuwsbrief;
- ✓ maandelijks in het vakblad Arbo Rendement, boordevol nieuws en achtergrondartikelen, digitaal en op de mat;
- ✓ tweemaandelijks in een handzaam themadossier: een pocketboekje dat iedere editie een complex onderwerp uitdiept.



Rendement is een succesvolle uitgeverij van met name praktische vakbladen en digitale ondersteuning.

Het assortiment bestaat uit een crossmediaal portfolio: van printuitgaven zoals magazines en themadossiers tot online ondersteuning in de vorm van digitale naslagwerken, e-nieuwsbrieven, een vragenservice en tools.

www.rendementuitgeverij.nl