

Weeg de belangen goed af

Dat wordt geen nachtwerk!

Nachtwerk heeft diverse negatieve effecten en is ongezonder dan velen beseffen. De Gezondheidsraad heeft zelfs geadviseerd om werken in de nacht waar mogelijk te vermijden. De Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) publiceerde onlangs de richtlijn Nachtwerk en gezondheid. Zij pleit daarin voor het ter discussie stellen van de onvermijdelijkheid van nachtelijk werk.

tekst Teddy Oosterhuis en Tjabe Smid



In verschillende sectoren, zoals vervoer, zorg, industrie en horeca, verrichten veel werkenden nachtwerk. Dat is 'werk dat wordt verricht op tijden waardoor verstoring van het dag-nachtritme kan optreden'. Hieronder vallen ook vroege ochtend- en late avonddiensten. In Nederland gaat het om ongeveer 1.300.000 werkenden, dat wil zeggen 15 procent van de beroepsbevolking.

De risico's van nachtwerk

Werken in de nacht hangt samen met een fors hoger risico op het krijgen van allerlei gezondheidsproblemen. Denk daarbij aan slaapproblemen, diabetes, hart- en vaatziekten (bijvoorbeeld hartklachten, hartinfarct, hartfalen, beroerte en vaatproblemen). Slaapproblemen en vermoeidheid zijn de kortetermijngevolgen voor nachtwerkers. Die kunnen ook zorgen voor onveilige situaties, met een grotere kans op ongevallen. De verhoogde kans op diabetes en hart- en vaatziekten speelt vanzelfsprekend vooral als jarenlang 's nachts is gewerkt. Deze aandoeningen komen op zich al veel voor. Maar van de honderd mensen die veertig jaar nachtwerk hebben gedaan, krijgen naar schatting zeven personen meer diabetes en acht meer een hart- of vaatziekte. Deze cijfers heeft de Gezondheidsraad in 2017 gerapporteerd op basis van een systematische analyse van de beschikba-

re internationale literatuur. In vergelijking met bijvoorbeeld risico's van kankerwerkkende stoffen (0,4 extra per 100 werknemers na 40 jaar) zijn dit zeer grote risico's. De raad adviseerde dan ook om nachtwerk zo veel mogelijk te vermijden. Tamara van Ark, destijds staatssecretaris van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, reageerde op de rapporten van de Gezondheidsraad. Zij heeft benadrukt dat 's nachts werken alleen moet als het echt nodig is. En dat het werk dan zo georganiseerd moet worden dat de negatieve invloed op de gezondheid zoveel mogelijk wordt vermeden of beperkt.

Mogelijke maatregelen

Ondanks het advies van de Gezondheidsraad staat het verrichten van nachtwerk nog steeds niet of nauwelijks ter discussie. De NVAB-richtlijn Nachtwerk en gezondheid stelt dat we volgens de arbeidshygiënische strategie werken in de nacht zoveel mogelijk moeten beperken. De eerste aanbeveling uit de richtlijn over preventieve maatregelen is dan ook: 'Adviseer de werkgever om geen of

zo min mogelijk gebruik te maken van nachtwerk, en alleen als daarvoor gegronde redenen zijn'. De bedrijfsarts heeft dus een belangrijke adviserende rol, maar kan het vermijden en beperken van nachtelijke arbeid niet afdwingen. Wat kan de bedrijfsarts wel doen? Samen met andere arboprofessionals proberen het onderwerp 'niet 's nachts werken' onder de aandacht te blijven brengen. Met het doel het onderwerp op die manier hoger op de beleidsagenda van bedrijven te krijgen. De NVAB-richtlijn is dan ook niet alleen voor bedrijfsartsen relevant, maar voor alle arboprofessionals die met nachtwerkers te maken hebben.

Nachtwerk in RI&E en PvA

De richtlijn Nachtwerk en gezondheid zegt dat de gevolgen van nachtwerk voor de gezondheid en veiligheid ook in de RI&E en het plan van aanpak moeten worden beschreven. En ook de overwegingen om 's nachts aan de slag te gaan. Nachtwerk is onvermijdelijk in de zorg en bij de brandweer en politie vanwege de grote maatschappelijke belangen.

We moeten volgens de arbeidshygiënische strategie werken in de nacht zoveel mogelijk beperken



Iedereen die voor het eerst nachtdiensten gaat draaien moet een PMO aangeboden krijgen

Maar in andere sectoren is het belangrijk om een zorgvuldige afweging te maken tussen de gezondheidsbelangen van werkenden en economische belangen. Organisaties moeten kritisch kijken naar alle werkprocessen die 's nachts plaatsvinden. Zijn ze allemaal onvermijdelijk? Of zijn er alternatieven? Daar is het zaak een zorgvuldige afweging te maken. Een aantal praktische kanten staan beschreven op de themapagina van de NVAB over nachtwerk (nvab-online.nl/nachtwerk). Bijvoorbeeld als het gaat over servicegaranties: is het noodzakelijk een reparatie acuut, dus ook 's nachts, uit te voeren? En wat betreft levertijden: is het altijd nodig om pakketjes de volgende dag thuis te bezorgen?

Wat kan u doen?

Professionals op het gebied van de arbeidsgerelateerde zorg kunnen werkgevers vanuit hun rol informeren over de gezondheidsrisico's van nachtelijk werk. Zoals eerder gezegd kunnen zij daarbij

de noodzaak ervan ter discussie stellen. Dat kan bijvoorbeeld via toetsing van de RI&E. Zoals de richtlijn adviseert: werk daarbij als arboprofessionals samen, om alle risico's goed in beeld te hebben en mee te kunnen wegen. (Zie kader.)

Preventieve maatregelen

Preventieve maatregelen zijn volgens de richtlijn onder te verdelen in adviezen op organisatieniveau en adviezen aan individuele werkenden. De organisatorische aanpassingen en verbeteringen komen altijd eerst.

Adviseer de werkgever om alleen 's nachts te laten werken als daarvoor gegronde redenen zijn. En zijn die er, dan toch in elk geval zo min mogelijk. Voorbeelden van beperking van nachtelijk werk:

- » aanpassen van begintijden van diensten;
- » inroosteren van parallelle ploegen in dagdiensten;
- » nagaan of voor alle functies 's nachts werken noodzakelijk is;

Aandachtspunten preventiebeleid in RI&E

In de RI&E moet een goed preventiebeleid zijn opgenomen. De NVAB-richtlijn beschrijft wat de punten van aandacht daarbij moeten zijn:

- » de mogelijke gevolgen van de nachtelijke arbeid op de gezondheid en veiligheid van de werkenden;
- » overwegingen om 's nachts te laten werken;
- » (voorgenomen) maatregelen in het plan van aanpak, inclusief de ordening daarvan volgens de arbeidshygiënische strategie;
- » afwijkende arbeidsomstandigheden tijdens de nachtdienst ten opzichte van overdag;
- » de mate waarin het rooster voldoet aan de vuistregels voor 'gezond' roosteren. Dat is inclusief het vermijden van eventuele verstoringen ten gevolge van bijvoorbeeld overwerk, verschuivingen en ruilen van diensten. (Er bestaat geen 'gezond' rooster met nachtwerk, maar de regels kunnen wel de negatieve effecten ervan verminderen);
- » de mogelijkheid om te rusten of te slapen op het werk of onmiddellijk na de dienst, of het aanbieden van bedrijfsvervoer. Dit helpt onveilige situaties in het woon-werkverkeer te voorkomen;
- » combinatiebelasting: werken in de nacht en andere bezwarende omstandigheden, zoals veiligheidsrisico's, fysieke belasting, mentale (onder)belasting, alleen werken, overwerk;
- » de werk-privébalans en de mogelijkheid dit te bespreken met de werkende;
- » loopbaanbeleid: bespreken partijen op tijd, ook met jongere werkenden, wat de verwachtingen zijn over het blijven doen van nachtwerk en de financiële kanten ervan?

- » nagaan of 's nachts een gelijke bezetting nodig is als overdag. Laat de werkgever zijn werknemers voorlichting geven over risico's van nachtwerk. Dit is overigens ook wettelijk verplicht.

Contact met de bedrijfsarts

De Arboret verplicht werkgevers om regelmatig een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) aan te bieden aan de werknemers. Volgens de wet moet in ieder geval iedereen die voor het eerst nachtdiensten gaat draaien een PMO aangeboden krijgen. De richtlijn adviseert om elke vier jaar een PMO te houden voor nachtwerkers, en elke twee jaar voor alle nachtwerkers met een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten. Een afspraak bij de bedrijfsarts kan plaatsvinden op basis van een oproep naar aanleiding van de screening tijdens het periodiek medisch onderzoek. Maar ook op basis van het arbeidsomstandigheden-spreekuur of verzuimspreekuur. Voor de begeleiding en interventies gebruiken we de arbeidshygiënische strategie. Dat betekent dat we eerst kijken naar de noodzaak van nachtwerk (is het echt onvermijdelijk?), vervolgens naar de arbeidsomstandigheden en daarna naar (verstoringen van) het rooster.

Individuele interventies

Als dat nodig is, volgen daarna individuele interventies. Bijvoorbeeld aanpassingen van het individuele rooster en adviezen over 'slaaphygiëne'. Dat zijn adviezen als: zorgen voor een donkere slaapkamer, lang genoeg slapen, regelmatig bewegen – maar niet vlak voor het slapen gaan – en geen alcohol en nicotine vlak voor het slapen gaan. Tot slot beschrijft de richtlijn vijftien gerichte vragen aan nachtwerkers. Daarmee kunnen bedrijfsarts en werkenden met klachten samen beslissen: blijft de werknemer 's nachts werken? En zo ja, wanneer kan hij daar weer mee beginnen?

De NVAB richtlijn Nachtwerk en gezondheid is beschikbaar via nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB/richtlijn-nachtwerk «

Teddy Oosterhuis is richtlijnmethodoloog en coördinator richtlijnontwikkeling bij het Kwaliteitsbureau van de NVAB. **Tjabe Smid** is emeritus-hoogleraar Arbeidsomstandigheden bij Amsterdam UMC en was lid van de Gezondheidsraadcommissie Nachtwerk. Beide auteurs zijn lid van de kerngroep van de richtlijn Nachtwerk en gezondheid.