

Zoals het klokje 's nachts tikt...

FNV Bondgenoten gaat voorlichting geven aan mensen die ploegdienst draaien. Veel van hen moeten 's nachts werken – en dus slapen ze overdag. En dat is niet erg gezond. Wat kunnen zij doen om de negatieve effecten zoveel mogelijk te ondervangen? Over alertheidshorloges en ploegdienstbrillen.

TEKST **Peter Passenier** | Kluwer

Erwin van Zandvoord, beleidsmedewerker bij FNV Bondgenoten, ziet het nachtdienstprobleem de komende jaren alleen maar groter worden. Door de vergrijzing. "We krijgen te maken met meer 45-plussers en juist voor hen vormen nachtdiensten een serieus obsta-

kel. Hoe ouder ze worden, hoe lichter hun slaap, en daardoor liggen ze overdag vaak wakker. Daar komt nog eens bij dat die mensen vaak hun hele leven 's nachts hebben gewerkt, en dus is hun bioritme onherstelbaar verstoord. Zelfs als ze weer terug zouden gaan naar de dagdienst, biedt dat geen soelaas."

PLOEGDIENSTBRIL

Moet de werkgever 's nachts daglichtlampen ophangen? Het lijkt zinvol, want die versterken de alertheid. Maar aan de andere kant: juist die lampen zorgen ervoor dat de melatonineproductie wordt geremd. En melatonine is een hormoon dat onder andere dient als antioxidant: het is 300 keer sterker dan vitamine C.

Om dit dilemma op te lossen, hebben ze in de Verenigde Staten speciale ploegdienstbrillen ontwikkeld. Die filteren een stuk van het blauw uit het licht, zodat je het beste uit twee werelden overhoudt. Je vergroot de energie van een medewerker, maar zonder verstoring van de basale ritmiek.

Maar ook zonder de vergrijzing zou de FNV in actie komen. Want nachtwerkers lopen sowieso risico's – ongeacht hun leeftijd. 'Als jij een paar nachten achter elkaar door bent gegaan, ga je fouten maken', zegt Van Zandvoord. 'Niet alleen op het werk, maar ook wanneer je na afloop naar huis rijdt. Je hebt dan een 57 procent grotere kans om achter het stuur in slaap te vallen. En dan heb ik het niet eens over de effecten op lange termijn. Veel nachtwerkers ontwikkelen darmklachten, of kwalen als overgewicht en diabetes-2. Bovendien hebben ze veertig procent meer kans op hart- en vaatziekten.



Waar worden al die klachten door veroorzaakt? Volgens psycholoog en consultant Alexander van Eekelen van Circadian Netherlands worden we geleid door een biologische klok. Of liever gezegd: door meerdere biologische klokken, in ieder orgaan van ons lichaam. “Je nieren, je darmen, je alvleesklier, je lever – die gaan ’s nachts allemaal op de waakvlam. En dus kunnen ze hun functies minder goed vervullen. Neem je lever, die weet zich geen raad met het vet dat binnenkomt; dat wordt dus opgeslagen, of omgezet tot slechte vorm van cholesterol. Of neem de alvleesklier. Die slaagt er niet goed

Je nieren, je darmen, je alvleesklier, je lever – die gaan ’s nachts allemaal op de waakvlam

in om de suikerspiegel in je lichaam op peil te houden. Daardoor loop je een groter risico op diabetes type 2, vooral doordat je lichaam door slaapgebrek resistent wordt voor eigen insuline.”

in om de suikerspiegel in je lichaam op peil te houden. Daardoor loop je een groter risico op diabetes

Want dat slaapgebrek is voor nachtwerkers een groot probleem. “Die mensen slapen overdag, maar het lichaam heeft dan vastgesteld dat het licht is. En dus wordt het hele systeem aangezwengeld. Voeg daarbij de fysiologische stress die de medewerkers de vorige nacht hebben opgebouwd, en je komt automatisch uit op slaapstoornissen. Die mensen halen per nacht gemiddeld niet meer dan vierenhalf a vijf uur slaap.”

Vijf niveaus

Wat kunnen arbeidsdeskundigen werkgevers adviseren? Volgens Van Eekelen pakt een goed ploegendienstbeleid de problemen aan op vijf niveaus.

1. Zorg voor een proportionele bezetting. “Zeker in ploegendiensten is het belangrijk dat mensen hun werk kunnen doen zonder stress of overwerk. Dat kan alleen als je voldoende mensen inzet.”
2. Kijk kritisch naar het rooster. De pijn zit vooral in de nachtdiensten. Een alternatief is 12-uursdiensten inbouwen in het rooster, waarmee je het aantal nachtdiensten kan verminderen.



Alexander van Eekelen

Nachtdienst

Volgens de nieuwe vereenvoudigde Arbeids-tijdenwet is een nachtdienst een dienst waarin meer dan 1 uur gewerkt wordt tussen 00.00 en 04.00 uur.



NOOR KEULEN (27), ARTS-ASSISTENT CHIRURGIE



“De ochtend na mijn laatste nachtdienst bel ik meestal mijn vriendinnen. Maar als ik dan met hen op een terrasje zit, krijg ik spijt. Pas dan voel ik hoe moe ik ben.

Gelukkig ben ik eraan gewend. Zo eens in de acht weken draai ik zes nachtdiensten achter elkaar. Normaal lopen die van 21.00 uur tot 9.00 uur de volgende ochtend. Alleen in het weekeinde zijn ze langer: van 19.00 uur tot 10.00 uur. Vijftien uur achter elkaar dus.

Natuurlijk, die eerste nachten moet ik er weer even inkomen. Maar na een dag of drie begint mijn dagnachtritme zich om te keren. Ook slaag ik er steeds beter in om overdag in slaap te komen. Ik heb zo'n masker dat je over je ogen kunt doen – een keer meegenomen uit een vliegtuig. Dat werkt erg goed. Alles bij elkaar bevalt het me wel. Het is 's nachts lekker rustig en je hebt tijd om zaken af te handelen waar je overdag niet aan toekomt. Bovendien heb je na die zes nachtdiensten een volle week vrij.”

3. Licht de medewerker goed voor. “Dan heb je het bijvoorbeeld over voedsel. Niet te vet, niet te veel koolhydraten. En: alcohol is geen goed slaapmiddel.”
4. Besteed aandacht aan de werkomgeving. Als die lawaaiig is, of te koud warm, kan dit de vermoeidheid verergeren. Let bovendien op innovatieve producten zoals een speciale nachtdienstbril. Die filtert het aanwezige licht en bevordert daarmee de alertheid (zie kader).
5. Meet de vermoeidheid die overblijft. “In sommige beroepen is het heel belangrijk om te weten wanneer de alertheid onder een bepaald niveau duikt. Denk maar aan verpleegkundigen die medicijnen

moeten toedienen. Op dit moment wordt er software ontwikkeld waarbij je in beeld kunt brengen op welk tijdstip en bij welke taken die vermoeidheid optreedt.”

Wie op die bovengenoemde software niet kan wachten, kan volgens Van Zandvoord ook teruggrijpen op simpeler hulpmiddelen. “Er zijn er meerdere. Je kunt de alertheid bijvoorbeeld testen door mensen een simpel computerspel te laten spelen. Je laat ze klikken als ze een lichtje zien in de rechterhelft van een beeldscherm – en niet in de linker. Of nog eenvoudiger: je geeft ze een speciaal ontwikkeld horloge dat de polsbewegingen meet. Hoe hoger het aantal bewegingen, hoe hoger ook je alertheidsniveau. En natuurlijk hoe zijn er ook meerdere apps voor de iPhone. Leg je toestel op het dashboard van je auto en het houdt dat in de gaten hoeveel je slingert. Of leg het onder je hoofdkussens. Dat stelt het aan de hand van je bewegingen vast wanneer het de beste tijd is om je te wekken.”

Powernaps

Komt uit bovenstaande metingen naar voren dat de werknemer in een dip zit, dan valt dat wellicht op te lossen door regelmatige powernaps. Recent onderzoek van de Universiteit van Californië toonde aan dat een dutje van twintig minuten net zo goed werkt voor het prestatievermogen als het drinken van een sterke kop koffie. En voor wie nu opmerkt dat die laatste optie minder tijd kost: cafeïne kent ook nadelen. Zo wordt het werkgeheugen er juist trager van. Powernaps kennen dat bezwaar niet.

Een werkgever die dit wil invoeren moet volgens Van Zandvoord wel voldoen aan drie voorwaarden. “Uiteraard moet je zorgen voor een plek waar mensen zich kunnen terugtrekken. Daarnaast moeten de werkzaamheden worden overgenomen door een collega, en – heel belangrijk – die moet er ook voor zorgen dat de slapende werknemer op tijd wordt gewekt. Want als iemand langer dan 20 of 30 minuten onder zeil gaat, komt hij in de diepe slaap terecht. En als je hem dan wekt, kan het een paar uur duren voor hij weer scherp is.”

Wetgeving

In hoeverre kunnen arbeidsdeskundigen met bovenstaande risico's rekening houden? Volgens Eddy Cohen, die zich bij het UWW bezighoudt met de beoordeling van werknemersverzekeringen, gebeurt de risico-inschatting in de eerste plaats door de verzekeringsarts. "Die kijkt of iemand bepaalde kwalen heeft waarmee hij niet de nachtdienst in kan. Daarbij kun je denken aan ernstige stressklachten, manisch depressieve psychose of suikerziekte."



Eddy Cohen

Ook de wet legt beperkingen op. "De Arbeidstijdenwet stelt regels als het gaat om jeugdigen en zwangere vrouwen", zegt Cohen. "En het Schattingsbesluit Arbeidsongeschiktheidswetten zegt dat van mensen alleen nachtdienst gevegd kan worden als ze bij hun vorige baan óók in de nachtdienst hebben gewerkt. Als jij altijd een baan hebt gehad van negen tot vijf, zal deze

functie ook niet worden gebruikt voor een theoretische schatting."

Een gezond ploegdienstrooster bestaat niet

Tenminste, als dat nachtwerk in de nieuwe baan structureel is. "Zolang het aantal nachtdiensten beperkt blijft tot vier per jaar, mag het wél", zegt Cohen. "Je moet dan denken aan mensen die eens op een beurs staan. Die moeten af een toe iets afmaken, op de dag voordat de zaak opengaat. En dat gebeurt meestal 's nachts."

Links

<http://www.fontaine.com/nachtwerk.html>
<http://www.snelafvallenmetdieet.nl/sonja-bakker/sonja-bakker-maakt-corus-ploegdienstkookboek/>
www.allesoveronregelmatigwerken.nl ←



CONNIE PASSENIER [52], PURSER BIJ MARTINAIR



"Als ik op Aruba land, is het voor mijn gevoel een uur of tien 's avonds. Maar daar is het natuurlijk zes uur vroeger, en dus zit iedereen nog in de zon. Wat doe je dan? Je gaat borrelen, met sushi erbij. Maar als het dan écht tien uur 's avonds is, stort je in.

Gelukkig kan ik tegenwoordig wel langer doorslapen. Vroeger werd ik zo om vijf uur wakker – en dan duurt het nog lang tot het ontbijt. Nu slaap ik vaak tot een uur of acht.

Erger is de terugreis. Die begint om 20.00 uur de volgende dag, wanneer het voor mijn gevoel al midden in de nacht is. In het begin valt het wel mee: dan ben je druk bezig met de passagiers. Maar als dan de lichten uitgaan en iedereen slaapt... Gelukkig zijn er af en toe stoelen over waar je een power nap kunt doen. Maar niet te lang, want je moet regelmatig met een blaadje sap langs de passagiers die nog wakker zijn. Mijn oplossing? Tegenwoordig ga ik voor slapen, voor de terugreis begint dus. Dat is echt mijn redding."