

Eva Nyst

e.nyst@medischcontact.nl

@medischcontact

RICHTLIJN ONTRAAKT WERKEN BIJ NACHT EN ONTIJ

NVAB-campagne: 'Nachtwerk mag niet vanzelfsprekend zijn'

Nachtwerk kan leiden tot slaapproblemen en vermoeidheid, maar geeft ook een verhoogd risico op diabetes en hart- en vaatziekten.

Bedrijfsartsen hebben hierover sinds kort een richtlijn en starten een voorlichtingsactie. Stap één: kijk of nachtwerk kan worden vermeden.



Ariane Gennissen

'**B**uitenstanders beweren weleens spottend dat het 's nachts lekker rustig is en makkelijk geld verdienen', vertelt Ariane Gennissen. Ze is bedrijfsarts bij Arbo Unie en werkt in de chemische industrie in Rotterdam. Ruim driekwart van haar mensen werkt volcontinu in ploegendiensten, afwisselend in de ochtend-, middag- of nachtdienst. Ze

ziet de sporen die het langdurig doen van nachtwerk nalaat: slaapproblemen, diabetes type 2 en relatief vaak hart- en vaatziekten.

Gennissen is een van de auteurs van de richtlijn Nachtwerk en gezondheid die de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) deze zomer publiceerde. Hierin staan deze gezondheidsgevaren beschreven en wat de bedrijfsarts daartegen kan doen: voorlichting geven over de risico's, bespreken of nachtwerk echt nodig is en in dat geval toezien op gezonde roosters en op de gezondheid van de werknemers. Naast het open spreekuur kan dit via het preventief medisch onderzoek. Hiermee kunnen werknemers met slaapproblemen worden opgespoord en geholpen. Ook kan door screening en actieve begeleiding het risico op daadwerkelijk optreden van hart- en vaatziekten of schade door diabetes aanzienlijk worden verlaagd. Gennissen noemt zichzelf 'een bevoorrecht bedrijfsarts', want ze

zit al langer bij dezelfde bedrijven en kent de mensen persoonlijk. Bovendien is de chemische industrie een sector die over het algemeen investeert in veiligheidsbewustzijn, opleidingen en loopbaanbeleid voor haar medewerkers.

Onvoldoende opgepakt

Nederland telt zo'n 1,3 miljoen nachtwerkers. In 2017 adviseerde de Gezondheidsraad om nachtwerk waar mogelijk te vermijden. De Arbowet verplicht werkgevers hiertoe. 'Toch is dit advies tot nu toe onvoldoende opgepakt', zegt NVAB-voorzitter Gertjan Beens. Zijn beroepsvereniging start dit najaar een campagne om het bewustzijn over de schadelijke effecten van nachtwerk te verhogen. Via de website, folders en mailings krijgen artsen, het publiek en relevante organisaties daarover meer informatie. De NVAB wil niet voorschrijven wat een acceptabele prijs van nachtwerk is. 'Die afweging is aan de werkgever, diens ondernemingsraad en aan de Inspectie SZW. En aan de samenleving als geheel, die bepaalt wat wel en niet maatschappelijk aanvaardbaar is. Maar daarbij hoort wel informatie over bewezen gezondheids-effecten', zegt Beens.

Infectieziekten

Hoogleraar arbeids- en bedrijfsgeneeskunde Carel Hulshof, sinds juni met pensioen, schreef ook mee aan de richtlijn. Tijdens het interview voor dit artikel via Zoom houdt hij een boek voor de camera van zijn laptop omhoog. 'Een aanrader', zegt hij. Het is het proefschrift van gezondheidswetenschapper Bette Loef van

het RIVM. Niet alleen het effect van nachtwerk op hart en vaten komt daarin aan de orde. Ook vatbaarheid voor infectieziekten door nachtwerk wordt beschreven. Hulshof: 'Het is nog niet helemaal duidelijk waar die grotere gevoeligheid voor infectieziekten vandaan komt. Maar het berust waarschijnlijk allemaal op hetzelfde fenomeen, namelijk de verstoring van slaap en daardoor optre-

Carel Hulshof





GETTY IMAGES

Nachtwerkers blijken gevoeliger te zijn voor infectieziekten.

dende hormonale en immunologische responsen.' Zijn nachtwerkers ook vatbaarder voor covid-19? Hulshof: 'Dat is nog niet te zeggen.'

Hoewel het goed regelen van nachtwerk een zaak van wetgeving en beslissingen van werkgevers is, krijgt de bedrijfsarts in de richtlijn de rol van advocaat van de gezondheid. Hulshof: 'Werkgevers zeggen weleens dat het niet zonder nachtwerk kan, omdat we een 24/7-economie hebben. Natuurlijk kan dat niet overal, in de zorg en bij de politie zal dit niet kunnen worden uitgebannen. Maar wel bij de postorderbedrijven die adverteren met: vóór 23.00 uur besteld, is morgen in huis.' Webshops kunnen klanten ook de keuze bieden dat het een dagje langer mag duren, met een toelichting over nachtwerk erbij, adviseert de NVAB.

Ernstige gezondheidseffecten

Het idee was een aantal jaar geleden dat nachtwerk het risico op borstkanker verhoogt, maar recente epidemiologische studies laten dat effect niet zien. Hulshof: 'Maar nachtwerk heeft wel degelijk ernstige gezondheidseffecten: cardiometabole stoornissen, diabetes type 2 en slaapstoornissen.' Hulshof schreef ook mee

aan het advies over nachtwerk van de Gezondheidsraad. In een reactie daarop stelde toenmalig SZW-staatssecretaris Tamara van Ark voor om een richtlijn te maken. Hulshof: 'We hebben toen een brede projectgroep samengesteld van artsen, andere deskundigen, vakbond en werkgevers. We hebben leuke discussies gehad waar de evidence over de effectiviteit van preventieve maatregelen erg dun was – en consensus gevonden. Als we niet beginnen, dan kunnen we ook nooit gaan onderzoeken en aantonen. Van Ark vroeg ons om de richtlijn en die is klaar. Nu ligt de bal weer bij de opvolger van Van Ark, SZW-staatssecretaris Bas van 't Wout, en bij Van Ark zelf, die nu bij VWS zit, want nachtwerk is ook een belangrijk gezondheidszorgprobleem, om onderzoek mogelijk te maken.'

In de zorg en bij de politie is nachtwerk niet te vermijden

Naast onbekendheid met gezondheidseffecten vormde waarschijnlijk ook onbekendheid met de nachtwereld een belemmering om zaken eerder goed te regelen, zegt Gennissen. ‘De omstandigheden zijn ’s nachts vaak heel anders. We willen dat mensen gezond eten en dat kan overdag in de kantine. Vanuit de denkwereld van de dagmens begrijp je dan niet dat nachtwerkers voor een ongezonde hap kiezen. Maar is die kantine ’s nachts ook open of moeten ze eten uit de muur trekken?’ Ander voorbeeld van deze blinde vlek is de NHG-Standaard Slaapproblematiek. ‘Dit is een mooie standaard met daarin het advies om een slaapdagboek bij te houden. Maar dit slaapdagboekformat hebben we moeten aanpassen voor nachtwerkers, die juist nogal eens slaapproblemen hebben. Omdat nachtwerkers niet de sociaal gebruikelijke slaaptijden aanhouden, krijgt de huisarts of bedrijfsarts geen goed inzicht.’

Regelmaat

Sterk punt in de richtlijn vindt Gennissen de aandacht voor de roostering (zie *kader*). Uit onderzoek blijkt dat ‘kortcyclisch voorwaarts roteren’, van dag naar avond naar nacht, tot minder slaapproblemen leidt. Ook het belang van regelmaat wordt genoemd. Gennissen: ‘Voor ploegendienstwerkers is het belangrijk dat ze weten waar ze aan toe zijn. Voor dagwerkers is dit nooit een vraag: ze werken overdag en in het weekend zijn ze vrij. Maar bij 24-uursbezetting wordt regelmatig – vanwege bijvoorbeeld zieke collega’s – nog wat gesleuteld aan het rooster. Daarmee wordt niet alleen het door de nachtwerker opgebouwd ritme in de war geschopt, maar komt ook het sociale leven soms onder druk te staan.’

Gennissen maakt zelden mee dat iemand definitief moet stoppen om gezondheidsredenen, maar regelmatig zijn interventies nodig om iemand weer op de rit te krijgen. De afgelopen twee weken hielp ze twee mensen met slaapproblemen. ‘Je komt er vaak niet met één interventie, het vraagt een heel scala. Met een slaapdagboek analyseer ik samen met de werknemer het probleem. Het ging bijvoorbeeld mis bij de roostering doordat er veel zieke collega’s waren. Daarnaast was er winst te behalen in de slaaphygiëne. Mensen die ooit besloten in ploegendienst te gaan werken, zijn nogal eens avondmensen en konden toen ze jong waren goed tegen weinig slapen. Maar als ze een verkeerd slaappatroon aanhouden, kunnen ze later wel in de problemen komen. Ik kom er in gesprekken soms achter dat mensen geregeld een etmaal lang niet slapen.’

Powernap

Volgens de richtlijn moet een werknemer bij aanvang van het dienstverband en daarna eens in de zoveel jaar worden gescreend. Hulshof: ‘Dit preventief medisch onderzoek is ook een gelegenheid om de werknemer adviezen te geven.’ Een van de adviezen bij slaapproblemen kan zijn om enkele weken lang alleen dagdienst te doen. ‘Bij een deel herstelt de slaap zich dan. Maar ja, als het verbetert zou je zeggen: doe maar geen nachtwerk meer. Maar als het niet verbetert wil je dat ook. Als ernstige klachten niet veranderen, dan moet definitief stoppen worden overwogen. Dat kan een probleem zijn, want er is niet altijd een dagdienst als alternatief en

VUISTREGELS VOOR EEN ZO GEZOND MOGELIJK CONTINUROOSTER

1. Aantal nachtdiensten: optimaal aantal nachtdiensten achter elkaar is 2-3
2. Opkomsttijd: een starttijd van 7.00 uur of later is wenselijk
3. Duur dienstreeks: optimale reeksduur van 3-4 diensten
4. Rotatierichting: voorwaarts roterend rooster, van dag naar avond naar nacht
5. Rotatiesnelheid: 2-3 dezelfde diensten op een rij
6. Aantal rustdagen na een reeks: 2 rustdagen na 4-5 diensten of 3 rustdagen na 6 diensten
7. Duur van de dienst: maximale arbeidsduur per dienst 9 uur (bij nachtdiensten 8 uur)
8. Pauzes: bouw korte pauzes tijdens de dienst in (twee keer 15 min + een keer 30 min)
9. Avonden en (gebroken) weekenden: rekening houden met individuele behoeften
10. Regelmaat: voorkeur voor herkenbaar patroon
11. Aantal uren per week: gemiddeld maximaal 34-38 uur, afhankelijk van de zwaarte van het rooster

soms is het nodig om de hypotheek te kunnen betalen. Daarom is zorgvuldige gezamenlijke besluitvorming belangrijk. De richtlijn geeft aan wat aan de orde moet komen, zoals financiële gevolgen en loopbaanbeleid.’

De bedrijfsarts kan ook wijzen op de effectiviteit van de powernap, zegt Hulshof. ‘Dat is een van de weinige maatregelen waarvoor vrij veel evidence is. Als iemand 15 tot 20 minuten rust, is hij daarna alerter en houdt hij het beter vol.’ Gennissen ziet dat bedrijven en zorginstellingen steeds meer oren hebben naar interventies, zoals het aanbieden van ruimtes waarin werknemers kunnen rusten voor ze naar huis rijden. ‘Meerdere mensen vertellen me dat ze hebben ervaren blij te zijn met de ribbelrand in de weg. Ook voor artsen is goede rustmogelijkheid voor ze de weg opgaan geen overbodige luxe.’ ■

Op blz. 41 staat de voorzitterscolumn van NVAB-voorzitter Gertjan Beens over nachtwerk.

web

De richtlijn Nachtwerk en gezondheid (NVAB), het proefschrift van Bette Loef (RIVM) en meer over dit onderwerp vindt u onder dit artikel op medisch-contact.nl/artikelen.