

Te ongezond om vanzelfsprekend te zijn

Nachtwerk: onvermijdelijk?



Nederland telt zo'n 1,2 miljoen nachtwerkers. Hun werk is ongezonder dan velen beseffen. Het geeft verhoogde risico's op hart- en vaatziekten, diabetes en slaapproblemen. In 2017 adviseerde de Gezondheidsraad om nachtwerk waar mogelijk te vermijden. De Arbowet verplicht werkgevers hier ook toe. Het is hoog tijd om veel bewustere keuzes over nachtwerk te maken dan we nu doen.

Bewuste keuzes maken

Circa 1,2 miljoen mensen in ons land werken geregeld 's nachts. Soms kan dat niet anders. Zo is het ondenkbaar dat er 's nachts geen zorg beschikbaar zou zijn als we die nodig hebben. In veel andere gevallen verdient nachtwerk een zorgvuldige afweging. Deze manier van werken brengt ernstige gezondheidsrisico's met zich mee. Het is daarom zaak om er bewuste keuzes over te maken. Dit gebeurt nu veel te weinig.

Tijd voor een andere benadering

In 2017 adviseerde de **Gezondheidsraad** na grondig onderzoek om nachtwerk waar mogelijk te vermijden. Dit advies is tot nu toe onvoldoende opgepakt. Er is wel aandacht voor nachtwerk, maar die is gericht op:

- naleving van de minimumnormen in de arbeidstijdenwetgeving;
- maatregelen om bestaand nachtwerk zo veilig en gezond mogelijk te houden;
- de vraag wanneer een individuele werknemer dit werk beter niet kan doen; de vraag of nachtwerk een van de kenmerken is van een 'zwaar beroep'.

Waar mogelijk vermijden

De heersende tendens is om nachtwerk als economisch onvermijdelijk en vanzelfsprekend te zien. We accepteren dat het erbij hoort en kijken vervolgens hoe we het zo draaglijk mogelijk kunnen houden. Dit is niet in lijn met het advies van de Gezondheidsraad. En ook niet met wat de Arbowet voorschrijft. Beide verlangen juist dat we aan de hand van de beschikbare wetenschappelijke informatie bewuste keuzes maken over de noodzaak van nachtwerk, en deze manier van werken waar mogelijk vermijden.

“De Arbowet verlangt bewuste keuzes en waar mogelijk vermindering van nachtwerk.”

Feiten & cijfers

In 2020 werkten circa 1,2 miljoen Nederlanders soms of regelmatig 's nachts.

**1,2
miljoen**



Nachtwerk geeft een aantoonbaar verhoogd risico op diabetes mellitus (type 2) en hart- en vaatziekten.

Ook slaapproblemen komen veel voor en zijn een grote psychische belasting. Ze verhogen ook de kans op arbeidsongevallen.



Werk is nachtwerk zodra het deels of volledig plaatsvindt in uren waarin het lichaam van nature is ingesteld op rust.

In de top 10 beroepsgroepen van nachtwerkers staan onder andere zorg- en welzijnsberoepen, horeca personeel, vrachtwagenchauffeurs en productiemedewerkers.



Steeds opnieuw afwegen

Het uitgangspunt bij iedere afweging over nachtwerk is de **arbeidshygiënische strategie**. Deze wettelijk voorgeschreven aanpak bepaalt dat de werkgever risico's zoveel mogelijk bij de bron wegneemt. Dit betekent dat werkgever, werknemers en arboprofessionals per situatie moeten bepalen of nachtwerk te vermijden is. Pas als vaststaat dat dit niet het geval is, hoort de aandacht uit te gaan naar het zoveel mogelijk beperken van de nadelen en de risico's. De Arbowet verplicht de genoemde partijen bovendien om deze afweging steeds opnieuw te maken, aan de hand van alle opgedane ervaringen en de laatste wetenschappelijke inzichten.

Gezondheids- en andere belangen

Het ligt voor de hand dat deze afweging ook tot de conclusie kan leiden dat nachtwerk niet te vermijden is. Of alleen tegen onaanvaardbare consequenties. Denk bijvoorbeeld aan de zorg, de brandweer en de politie, waar met de continuïteit van het werk grote maatschappelijk belangen zijn gemoeid. In andere beroepen zal een weging moeten plaatsvinden van gezondheids- en economische belangen. Waar het om gaat, is dat deze voortdurende weging in alle beroepen en sectoren met nachtwerk daadwerkelijk plaatsvindt.

Tips voor een goede RI&E

Een zorgvuldige afweging van de noodzaak van nachtwerk begint bij de wettelijk voorgeschreven risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E). Enkele praktische tips:

- Als nachtwerk voorkomt in de organisatie, hoort het ook thuis in RI&E.
- Wees kritisch bij het gebruik van branche-RI&E-instrumenten. Deze voorzien niet altijd in een zorgvuldige afweging van de noodzaak van nachtwerk. De **Algemene MKB-RI&E** besteedt er bijvoorbeeld geen aandacht aan: u moet nachtwerk hier zelf als 'bijkomend risico' aan toevoegen.
- Kijk kritisch naar alle werkprocessen in nacht. Zijn ze allemaal onvermijdelijk? Zijn er alternatieven? Zijn gezondheids- en andere belangen zorgvuldig tegen elkaar afgewogen? Houd er rekening mee dat u gezondheid volgens de Arbwet voorrang moet geven, tenzij dit redelijkerwijs niet mogelijk is.
- Ga na of de **arbocatalogus** van uw eigen branche zinvolle maatregelen bevat om nachtwerk te vermijden. Check de catalogi van andere branches met nachtwerk als dit (nog) niet het geval is.
- Noteer alle overwegingen om nachtwerk wel of niet in stand te houden en zorg voor een zorgvuldige onderbouwing. Zo kunt u ze steeds kritisch blijven toetsen, zoals de wet voorschrijft.
- Staat vast dat nachtwerk niet te vermijden is? Kijk dan eerst naar mogelijkheden om deze manier van werken zoveel mogelijk te beperken. En daarna naar opties om nadelige gevolgen voor de gezondheid zo goed mogelijk in de hand te houden.

..... Een voorbeeld

Veel webwinkels bieden standaard aan "**vandaag besteld, morgen in huis**", zonder alternatief. Webshops kunnen klanten ook wél de keuze bieden dat het een dagje langer mag duren, met een toelichting over nachtwerk erbij. Zo krijgt de consument de mogelijkheid om bewuste keuzes te maken en verantwoord te winkelen. Klanten die echt haast hebben, kunnen kiezen voor dezelfde service als voorheen. Bedrijven laten zo ook zien dat ze als werkgever zo verantwoord mogelijk willen werken. Dat is net zo goed gunstig voor het bedrijfsimago.

“Branche-RI&E’s gaan niet altijd in op de noodzaak van nachtwerk. U moet het dan zelf toevoegen als bijkomend risico.”

Noodzakelijk nachtwerk beperken

Komt bij uitvoering van de RI&E vast te staan dat nachtwerk noodzakelijk is, dan kunt u mogelijk wel de omvang en frequentie ervan beperken.

Bijvoorbeeld door:

- waar mogelijk gebruik te maken van slaapdiensten en bereikbaarheidsdiensten in plaats van reguliere nachtdiensten;
- aanvangstijden van diensten aan te passen;
- parallelle ploegen in dagdiensten in te roosteren;
- na te gaan of voor alle functies nachtwerk noodzakelijk is;
- te overwegen of 's nachts een gelijke bezetting nodig is als overdag.

Nadelige gevolgen beperken

Bij het resterende noodzakelijke nachtwerk is het belangrijk om de nadelige gevolgen zoveel mogelijk te beperken. Veel organisaties met nachtwerk hebben hier beleid voor, maar ook hier geldt dat het belangrijk is om dit steeds te blijven toetsen en (waar mogelijk) verbeteren. Een goede aanpak omvat in elk geval:

- Vermijding van in ongunstige zin afwijkende arbeidsomstandigheden ten opzichte van overdag.
- Zo goed mogelijke naleving van de vuistregels voor gezond roosteren, inclusief het voorkomen van eventuele verstoringen ten gevolge van bijvoorbeeld overwerk, verschuivingen en ruilen van diensten.
- De mogelijkheid om te rusten of te slapen op het werk tijdens of onmiddellijk na de dienst. Al

dan niet in combinatie met het aanbieden van bedrijfsvervoer, om onveilige situaties in het woon-werkverkeer te voorkomen.

- Het zoveel mogelijk vermijden van combinatiebelasting door andere bezwarende omstandigheden zoals veiligheidsrisico's, fysieke belasting, mentale (onder)belasting, alleen werken, en overwerk.
- Aandacht voor de werk-privébalans en de mogelijkheid om knelpunten te bespreken.
- Praktische aanbevelingen over slaaphygiëne en thuismaatregelen. De **NVAB-richtlijn Nachtwerk en gezondheid** geeft een overzicht.
- Leefstijladvies door de bedrijfsarts, inclusief individueel advies over de omgang met cafeïne en het afraden van slaapmiddelengebruik.
- Aandacht voor nachtwerk in het loopbaanbeleid. Met in elk geval tijdige bespreking, ook bij jongere werkenden, van de verwachtingen over het blijven verrichten van nachtwerk en hiermee verbonden financiële aspecten zoals toeslagen.

De risico's monitoren

Is nachtwerk onvermijdelijk, dan is het belangrijk om de risico's goed te monitoren. Zo kunt u nagaan of zich klachten voordoen die het noodzakelijk maken om uw aanpak bij te stellen of aan te scherpen. Ook hier biedt de Arboret houvast. Die verplicht werkgevers immers om werknemers regelmatig een arbeidsgezondheidskundig onderzoek aan te bieden. Vindt in een organisatie nachtwerk plaats, dan verdienen mogelijke nadelige gezondheidsgevolgen hiervan aandacht in het periodiek arbeidsgezondheidskundig onderzoek (PAGO) of in het preventief medisch onderzoek (PMO). Concrete tips voor een goede uitvoering zijn:

- Leg goed uit waarom het onderzoek plaatsvindt: u wilt nachtwerkers zo goed mogelijk beschermen en begeleiden.
- Bied het onderzoek aan bij alle werkenden die voor het eerst nachtwerk gaan verrichten. Zo komt de startsituatie duidelijk in beeld.
- Herhaal het onderzoek bij voorkeur eens per vier jaar voor de gehele populatie, en eens per twee jaar voor werkenden met een verhoogd risico op cardio-metabole aandoeningen.
- Identificeer werkenden die negatieve gezondheidseffecten van nachtwerk ervaren

met vragenlijstonderzoek. De **NVAB-richtlijn Nachtwerk en gezondheid** bevat een goede vragenlijst voor een PMO-module nachtwerk.

- Verbind de juiste maatregelen aan tijdens het onderzoek gesignaleerde klachten of knelpunten. De bedrijfsarts is de aangewezen deskundige om hierover te adviseren. De **NVAB-richtlijn Nachtwerk en gezondheid** bevat een overzicht van mogelijke interventies.

Voorlichting geven

Waar nachtwerk onvermijdelijk is, mag voorlichting over de risico's en de risicobeperkende maatregelen niet ontbreken. Ook hier is de Arboret helder: de werkgever is verplicht zulke voorlichting te organiseren. Zo mogelijk nog belangrijker is dat alle betrokkenen begrijpen waarom deze verplichting er is. Een zo goed mogelijke omgang met nachtwerk is een gedeelde verantwoordelijkheid. Iedereen die met deze manier van werken te maken heeft, moet alert zijn op de risico's. Dit is de enige manier om klachten en problemen zoveel mogelijk te voorkomen of in een zo vroeg mogelijk stadium in beeld te krijgen.

Meer weten?

Meer informatie en praktische tips en adviezen vindt u op de themapagina van de NVAB:
nvab-online.nl/nachtwerk

Laatste update: 8 februari 2021. De informatie in deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld, op basis van bronnen die de NVAB betrouwbaar acht. U kunt er echter geen rechten aan ontleen. De NVAB wijst op voorhand iedere aansprakelijkheid ten aanzien van de juistheid, volledigheid en actualiteit van de geboden informatie uitdrukkelijk van de hand. Foto: pexels.com, iconen: icon-icons.com