

## 2.2 PREVENTIE

Werk op het gebied van preventie samen met de andere kerndisciplines. Preventieve maatregelen kunnen worden onderverdeeld in adviezen op organisatieniveau en adviezen aan individuele werkenden.

### 2.2.1 ADVIEZEN OP ORGANISATIENIVEAU

- ▶ **Adviseer de werkgever om geen of zo min mogelijk gebruik te maken van nachtwerk, en alleen als daarvoor gegronde redenen zijn.**

Denk bij beperken van nachtwerk ook aan aanpassen van aanvangstijden van diensten, inroosteren van parallelle ploegen in dagdiensten, nagaan of voor alle functies nachtwerk noodzakelijk is en of 's nachts een gelijke bezetting nodig is als overdag. Houd rekening met de individuele belasting als nachtwerk over een kleine groep werkenden wordt verdeeld. Financiële compensatie van de ongemakken van nachtwerk is geen maatregel ter beperking van gezondheidsrisico's en (dus) geen rechtvaardigingsgrond voor nachtwerk.

- ▶ **Houd bij de advisering rekening met de wettelijke kaders, zoals bijvoorbeeld de Arbeidstijdenwet.**

- ▶ **Adviseer de werkgever om, zoals wettelijk verplicht, nachtwerk op te nemen in de RI&E en het Plan van Aanpak, inclusief overwegingen om eventueel nachtwerk in stand te houden.**

- ▶ **Breng de risico's en bijbehorende maatregelen in kaart volgens de arbeidshygiënische strategie.**

- ▶ **Adviseer een overleg tussen werknemers en werkgever waarin afspraken worden gemaakt over gezond roosteren, waarbij zoveel mogelijk vuistregels worden toegepast. Zorg dat daarbij voldoende deskundigheid op het gebied van gezond roosteren aanwezig is. De OR heeft instemmingsrecht wat de vaststelling of wijziging van een rooster betreft.**

Vuistregels voor gezond roosteren

- 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

NB Er bestaat geen gezond rooster met nachtwerk, maar bovenstaande vuistregels kunnen worden gebruikt om diverse aspecten van het rooster minder belastend te maken. Het doel is om aan zoveel mogelijk vuistregels te voldoen, maar niet alle vuistregels gaan samen. Bovendien wordt in iedere organisatie belang gehecht aan andere aspecten. De roostering zal dus moeten worden aangepast aan de specifieke situatie van de organisatie waar nachtwerk wordt verricht.

► **Adviseer de werkgever om combinatiebelasting te vermijden (nachtwerk en andere bezwarende omstandigheden als veiligheidsrisico's, fysieke belasting, mentale (onder)belasting, alleen werken, overwerk).**

► **Adviseer de werkgever om de werkenden voorlichting te geven over risico's van nachtwerk, het omgaan met nachtwerk, inclusief slaaphygiëne, en maatregelen om de negatieve effecten tegen te gaan.** Hierbij moet rekening worden gehouden met mogelijke barrières ten aanzien van gedragsverandering en de noodzaak om de voorlichting blijvend onder de aandacht te brengen en op te volgen met aanvullende maatregelen (bijvoorbeeld in de werkomgeving).

#### **ADVIEZEN OVER SLAAPHYGIËNE EN THUISMAATREGELEN**

Geef de voor de werkende relevante adviezen van onderstaande lijst. De effectiviteit van de diverse maatregelen verschilt. Het vermijden van geluid tijdens de slaap lijkt voor iedereen effectief, maar bijvoorbeeld de gevoeligheid voor cafeïne is individueel bepaald, en daarmee ook de effectiviteit van het beperken van cafeïne.

- Zorg voor een donkere slaapkamer en rustige omgeving
- Zorg voor voldoende lange slaap (de modale slaapduur van volwassenen is 8 uur)
- Ga regelmatig bewegen, maar ga niet sporten vlak voor het gaan slapen
- Gebruik geen beeldscherm voor het gaan slapen (bijvoorbeeld tv-kijken, gamen of het gebruiken van een tablet, smartphone en/of laptop)
- Gebruik geen alcohol voor het gaan slapen
- Gebruik geen nicotine voor het gaan slapen
- Gebruik geen cafeïne voor het gaan slapen
- Overweeg technieken om stress te beheersen en te ontspannen voor het gaan slapen
- Maak gebruik van naps (10-20 minuten) tijdens de nachtdienst
- Eet tijdens de nachtdienst alleen een lichte maaltijd en niet te veel

► **Adviseer de werkgever programma's te implementeren, die zich richten op een gezonde leefstijl, aangepast aan nachtwerk (slaaphygiëne en thuismaatregelen - zoals hierboven vermeld - , gezond voedingspatroon, meer bewegen), bij voorkeur door toepassing van gedragsveranderingstechnieken (zelfreguleringsvaardigheden).**

► **Adviseer de werkgever ook in de nacht voorzieningen beschikbaar te stellen die een gezonde leefstijl bevorderen (bijvoorbeeld gezonde voeding).**

► **Adviseer de werkgever ook in de nacht te zorgen voor werkomstandigheden en voorzieningen beschikbaar te stellen die gezond werken bevorderen (bijvoorbeeld goede verlichting, juiste temperatuur en ergonomische voorzieningen).**

- ▶ **Adviseer naps tijdens de nachtdienst, en adviseer de werkgever de mogelijkheid tot naps (organisatorisch en faciliteiten) beschikbaar te stellen aan de werkenden.** De naps moeten niet te lang duren: 10-20 minuten. Na de nap mag niet meteen risicovolle arbeid (in de zin van ongevalsrisico's) worden gedaan. Geef geen advies over de timing van de nap, omdat hier nog onvoldoende over bekend is.
- ▶ **Adviseer de werkgever om de werkenden de mogelijkheid te bieden te rusten of te slapen op het werk of onmiddellijk na de dienst, of het aanbieden van bedrijfsvervoer, om onveilige situaties in het woon-werkverkeer te voorkomen.**
- ▶ **Adviseer de werkgever in het loopbaanbeleid aandacht te besteden aan verwachtingen over nachtwerk blijven verrichten, en financiële aspecten ten aanzien van nachtwerk, ook bij jongere werkenden.**
- ▶ **Wees terughoudend met adviezen over lichtinterventies.** Lichtinterventies, zoals gebruik van helder licht, of blauw licht, al dan niet in combinatie met (zonne-)brillen, zijn in ontwikkeling. Er is nog onvoldoende duidelijk over de effectiviteit van deze interventies.

## 2.2.2 INDIVIDUELE ADVIEZEN

- ▶ **Adviseer werkenden over een gezonde leefstijl (voeding, bewegen, roken, alcohol, slaaphygiëne).**
- ▶ **Raad bij slaapproblemen het gebruik van melatonine en andere slaapmiddelen af.**
- ▶ **Adviseer over het gebruik van cafeïne, afhankelijk van het individueel perspectief.** Cafeïne kan gunstig werken, maar overdosering en een verkeerde timing kan leiden tot gezondheidsproblemen.