

IS ER WAT TE VERBETEREN OM NACHTARBEID MINDER BELASTEND TE MAKEN?

JA, heel veel zelfs!
De FNV heeft een aantal verbeterpunten op een rij gezet:

- 1** Zie nachtarbeid als een bezwarende arbeidsomstandigheid. In veel bedrijven moet 's nachts gewerkt worden. Plan alleen noodzakelijke arbeid in de nacht. Voorkom zoveel mogelijk de nachtdienst.
- 2** Stapel geen andere slechte arbeidsomstandigheden bovenop de nachtdienst! Voorkom bijvoorbeeld werkdruk, een te warm of te koud klimaat en onderbezetting.
- 3** Ontwerp een verantwoord ergonomisch rooster. In praktijk betekent dat het bedenken van roosters die snel en voorwaarts roteren en waarin niet meer dan gemiddeld 36 uur gewerkt wordt.
- 4** Voorkom lange diensten en overwerk. Door lange diensten en extra overwerk krijgen nachtdienstwerkers minder mogelijkheid tot herstel. Door lange diensten word je langer blootgesteld aan de schadelijke arbeidsomstandigheid nachtarbeid. Goede herstelmogelijkheden zijn van groot belang om de schadelijke effecten van nachtdiensten binnen de perken te houden.
- 5** Zorg dat er voldoende mensen in de nachtdienst aanwezig zijn. Naast het roosterontwerp, moet ook de bezetting zowel kwalitatief als kwantitatief in orde zijn. Met voldoende mensen is het veiliger en krijg je mogelijkheden om tijdens de dienst goede pauzes te nemen.
- 6** Plan voldoende pauzes tijdens de nachtdienst en de mogelijkheid voor een korte 'powernap'. Een dutje van maximaal 20 minuten verhoogt de alertheid aanzienlijk.
- 7** Pas je voeding tijdens de nachtdienst aan. Goede voeding tijdens de nachtdienst kan de alertheid tot wel 25% verhogen. Soep, salades en koolhydraatarm brood zijn goed. Zorg dat de kantine tijdens de nachtdienst open is en dat er goede voeding wordt aangeboden.
- 8** Probeer in je privéleven een goede strategie te bedenken om met de schadelijke effecten van het werken in de nachtdienst om te gaan. Goede slaapvoorziening thuis, en een gezond voedingspatroon met veel lichaamsbeweging zorgen er voor dat je beter tegen de nachtdienst kan. Ook loop je op langere termijn minder risico op gezondheidsklachten.

FNV
Procesindustrie

Veel meer informatie kun je vinden op fnv.nl,
thema: Arbeidstijden en op arbeidstijden.blogspot.com,
de blog van het team Arbeidstijden van de FNV.

Sluit je ook aan bij de facebookgroep "**FNV Netwerk Arbeidstijden**".
Een FNV netwerk van, voor en door werknemers die geïnteresseerd zijn in het thema arbeidstijden, waaronder nachtarbeid.

Of bel het Contact Centrum via **088 - 368 0 368**.



**LICHT OP
DE NACHT**

Veilig en gezond werken
in de nachtdienst

FNV
Procesindustrie

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN HET WERKEN IN DE NACHT?

WIL JE WETEN WAT JE ZELF EN SAMEN MET COLLEGA'S KUNT DOEN OM VEILIG EN GEZOND IN DE NACHT TE WERKEN? LEES DAN VERDER!

IS VEILIGHEID BELANGRIJK BIJ NACHTDIENST?

JA! De mens is geen nachtdier. Veel lichamelijke processen vinden overdag plaats en staan 's nachts op een lager pitje. Ploegenwerkers zijn juist 's nachts aan het werk. En ze proberen overdag te slapen. Geen optimale combinatie dus. Een belangrijk gevolg is dat ploegendienstwerkers over het algemeen na de nachtdienst minder uren slapen, en ook slechter slapen.

Juist de slaap is bijzonder belangrijk voor ons functioneren. Mensen moeten slapen. Als je niet of slecht slaapt, krijg je al heel snel lichamelijke klachten. Vooral slaperigheid tijdens en vlak na de nachtdienst is een vaak gehoorde klacht.

Slaperigheid wordt veroorzaakt door de combinatie van 's nachts werken en minder slaap. Het zorgt voor verminderde alertheid en dat kan erg gevaarlijk zijn. Werknemers die minder alert zijn maken eerder fouten en hebben een grotere kans op ongelukken en ongevallen. Slaperigheid en verminderde alertheid treden al op tijdens de eerste nachtdienst en worden bij elke volgende nachtdienst erger. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 50% van de ploegendienstwerkers last heeft van slaperigheid tijdens de nachtdienst.

Als we de alertheid net na de nachtdienst meten, dan zijn ploegendienstwerkers na de eerste nachtdienst net zo "alert" als iemand die drie tot vier pilsjes op heeft. Hoe meer nachtdiensten achter elkaar, hoe meer pilsjes op, kun je zeggen. Nachtdienstwerkers gaan na hun nachtdienst "dronken" van vermoeidheid op weg naar huis.

IS JE GEZONDHEID BELANGRIJK BIJ NACHTDIENST?

JA! Want er zijn grote gezondheidsrisico's. Nachtdienstwerkers krijgen vaak last van slaapstoornissen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die slecht slapen eerder last krijgen van overgewicht en suikerziekte. Bij nachtdienstwerkers wordt dit effect versterkt omdat je ook nog eens 's nachts eet en dan ligt de spijsvertering nagenoeg stil. Ook zijn er aantoonbaar meer hart- en vaatziekten onder nachtdienstwerkers. En er is een vermoeden dat vrouwen die in de nachtdienst werken een grotere kans hebben op borstkanker.

NEMEN DE KLACHTEN TOE ALS JE OUDER WORDT?

JA! Naarmate je ouder wordt, nemen de fysieke klachten bij het werken in nachtdienst toe. Deels omdat de gevolgen van het werken in de nachtdienst zich langzaam opstapelen. Maar ook doordat de vitaliteit vermindert als je ouder wordt.

Tot nu toe is het voor veel nachtdienstwerkers mogelijk om vanaf 55 jaar uit de nachtdienst te stappen en in de dagdienst te gaan werken. Maar in veel bedrijven zijn er te veel oudere nachtdienstwerkers en te weinig dagdienstfuncties. Voor veel werknemers geldt dat zij hierdoor toch in de nachtdienst moeten blijven werken.

Extra maatregelen zijn nodig om oudere werknemers gezond aan het werk te houden. Een van de oplossingen is dat oudere nachtdienstwerkers in deeltijd gaan werken. Dat kan prima zonder dat het moet leiden tot een groot financieel offer.

Zo heeft de FNV de triobanen bedacht. Drie ploegendienstwerkers gaan samen twee werkplekken bezetten. Het aantal nachtdiensten neemt dan met 1/3 af. De teruggang in inkomen kan worden opgevangen door de rechten die men heeft op bijvoorbeeld "uittreding uit de nacht" en door "leeftijdsdagen" om te zetten in geld en te gebruiken als aanvulling op het loon.

De FNV vindt dat bedrijven veel meer aandacht moeten besteden aan de ouder wordende nachtdienstwerker.