

Tips voor nachtwerkers



Nachtarbeid is niet meer weg te denken uit onze moderne maatschappij. In zowat alle sectoren wordt er tegenwoordig 's nachts gewerkt. Maar wat is nachtwerk? De wet spreekt van een 'arbeidsregeling met nachtprestaties' wanneer er tussen middernacht en 5 uur 's ochtends wordt gewerkt.

Nachtarbeid vormt een extra belasting

Nachtarbeid is tegennatuurlijk. Een aantal fysiologische functies zoals de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloeddruk variëren cyclisch over een periode van 24 uur. Deze schommelingen zorgen ervoor dat het lichaam overdag gestimuleerd wordt om actief te zijn en 's nachts in een situatie gebracht wordt om te rusten. Dat biologisch ritme wordt nog eens versterkt door externe factoren zoals het licht, geluiden, de etenstijdregeling en het sociaal leven die ook deze dag-nacht afwisseling volgen. Bij nachtarbeid is dat ritme helemaal ontregeld. De werknemer werkt wanneer zijn lichaam in rusttoestand is en gaat slapen als het geactiveerd wordt. Ook het sociale leven met mensen die een normaal werkritme volgen, wordt verstoord. Deze veranderingen in het biologische en sociale ritme zorgen voor een extra belasting van de werknemers die 's nachts werken. Nachtwerk moet daarom altijd een persoonlijke keuze zijn.



Hoe kunt u ongemakken voorkomen?

Tips voor het werkrooster

- ✓ Tracht permanent nachtwerk zoveel mogelijk te beperken. 4 nachten na elkaar is het maximum. Daarna begint het slaapgebrek op te lopen.
- ✓ Er moet voldoende rusttijd zijn. Als een shift eindigt om 22 uur en de volgende shift begint om 6 uur dan is er onvoldoende tijd om zich te verplaatsten, te slapen en te eten.
- ✓ Begin bij wisselende shifts met een ochtendshift, gevolgd door een namiddag en nachtshift. Uit studies blijkt dat dit de beste oplossing is.
- ✓ Zorg voor voldoende vrije weekends. Deze hebben een belangrijke sociale en familiale functie.
- ✓ Zorg voor regelmatige en voorspelbare shifts. Laattijdige en onvoorziene veranderingen in het werkrooster verhogen en werkstress, met extra vermoeidheid tot gevolg.



Tips voor een goede slaap

- ✓ Ga na de nachtshift zo snel mogelijk slapen.
- ✓ Zonlicht stimuleert het lichaam en dat bemoeilijkt het inslapen. Een zonnebril dragen tijdens de rit naar huis kan helpen. Zorg er ook voor dat de kamer goed verduisterd is.
- ✓ Probeer minstens 7 uur in bed te blijven, met minimaal 5 à 6 uur echte slaap.
- ✓ Weer lawaai zoveel mogelijk. Breng burens en huisgenoten op de hoogte, schakel de telefoon en bel uit, gebruik zonodig oordoppen.
- ✓ Een kort middagdutje kan het lichaam helpen aanpassen en is belangrijk als er slaap te kort was.
- ✓ Na de laatste nachtshift gaat u na thuiskomst even kort slapen en de volgende nacht slaap u eens goed uit (meer dan 10 uur). Dat helpt het biologische ritme weer bij te stellen.
- ✓ Drink geen alcohol of opwekkende dranken (koffie, thee, cola...) voor het slapengaan.
- ✓ Wees uiterst voorzichtig met slaapmiddelen. Raadpleeg bij slaapproblemen uw huisarts.



Tips met betrekking tot de voeding

- ✓ Een regelmatig eetpatroon is belangrijk. Tracht de maaltijden zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip te nemen.
- ✓ 's Nachts wordt het best warm gegeten. Eet liever rond 1 uur 's nachts en indien mogelijk in groep. Zorg dat de maaltijd vetarm is.
- ✓ Als tussendoortjes zijn fruit en zuivelproducten aanbevolen. In fruit zitten veel vitaminen en de natuurlijke suikers zorgen snel voor de nodige energie. Zuivelproducten bevatten dan weer veel eiwitten. Deze kunnen helpen om de verzwakkende aandacht in het tweede gedeelte van de nacht aan te scherpen.
- ✓ Vermijd zware maaltijden voor het slapengaan, want dat is niet bevorderlijk voor de slaap. Ga echter niet met een lege maag slapen want anders loopt u het risico dat u wakker wordt van de honger.



Mogelijke ongemakken en gezondheidsproblemen ten gevolge van nachtwerk

Nachtwerk verstoort het bioritme. Dat heeft een negatieve invloed op de reactiesnelheid tijdens nachtwerk en kan leiden tot verminderde waakzaamheid en concentratiestoornissen. Dat is niet alleen nadelig voor de productiviteit en het rendement maar ook voor de veiligheid.



Tijdens periodes van nachtwerk kunnen er vrij snel klachten van vermoeidheid, slaapstoornissen en maag-darm problemen ontstaan. Vaak verdwijnen deze klachten wanneer opnieuw overgeschakeld wordt naar dagwerk of tijdens een vakantieperiode. Soms echter kunnen deze klachten aanhouden en leiden tot meer chronische problemen.

Mensen met shiftwerk en nachtwerk hebben soms ook frequenter klachten van abdominale pijn en een wisselend stoelgangpatroon (diarree en constipatie). Personen in shiftwerk blijken ook vaker problemen met maagzweren te hebben.

Naast deze maagdarmklachten zijn ook slaapproblemen frequent bij nachtwerk. De dagslaap na nachtwerk is gemiddeld 1 à 2 uur korter dan de nachtslaap. Het gaat ook vaak om een versnipperde slaap. Het lichaam wordt gestimuleerd tot activatie en ook de omgeving (licht en lawaai) bemoeilijken de slaap. Er wordt ook een verlies van REM-slaap vastgesteld aan het eind van de rustperiodes. Deze REM-slaap is zeer belangrijk omdat deze instaat voor het herstel van geestelijke vermoeidheid. Daarom wordt fysieke arbeid tijdens nachtwerk beter verdragen dan werk dat mentaal belastend is.

Meerdere studies wijzen ook op een verhoogd risico op hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten bij shiftwerkers. Ten slotte kan nachtwerk bepaalde reeds bestaande aandoeningen verergeren, bijv. door een slaapttekort of door de verstoring van het biologische ritme.

Nachtarbeid en ouderen

Omdat de slaapkwaliteit bij oudere mensen afneemt, hebben ze meer moeite met nachtwerk en verloopt de aanpassing aan nachtwerk voor hen trager en moeilijker. Men beveelt daarom aan om nachtarbeid te beperken tot een periode van maximaal 20 jaar en tot de leeftijdscategorie van 25 tot 45 jaar.

Volgens de wet kunnen werknemers vanaf de leeftijd van 50 jaar, wanneer ze een beroepsloopbaan met nachtarbeid van minstens 20 jaar kunnen bewijzen, vragen om omwille van medische redenen met nachtwerk te kunnen stoppen. Indien er geen dagwerk voorhanden is, kan de arbeidsovereenkomst worden beëindigd. Op de leeftijd van 55 jaar, na een loopbaan met nachtarbeid van minstens 20 jaar, kan men dat ook vragen zonder onderliggende medische redenen.



Nachtarbeid en zwangerschap

Studies bij zwangere vrouwen tonen een verband aan tussen nachtwerk en een toegenomen risico op een spontaan miskraam, vroeggeboorte en een laag geboortegewicht. Werkgevers moeten dan ook voorzichtig zijn bij het inzetten van zwangere vrouwen bij nachtwerk.

Een zwangere werkneemster heeft het recht 8 weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum te stoppen met nachtwerk. Soms is nachtwerk ook in andere periodes van de zwangerschap of tijdens de eerste 4 weken volgend op de moederschapsrust om medische redenen niet raadzaam. Op voorlegging van een medisch attest kan de zwangere vrouw dan stoppen met 's nachts te werken. Indien mogelijk wordt de vrouw dan overgeplaatst naar een dagdienst. Is dat onmogelijk, dan wordt ze van het werk verwijderd.

Werkneemsters nemen bij het begin van de zwangerschap het best contact op met de preventieadviseur-arbeidsgeneesheer. Hij/zij zal dan nagaan welke maatregelen nodig zijn om ook tijdens de zwangerschap veilig en gezond te blijven werken.



De rol van de preventieadviseur-arbeidsgeneesheer in de opvolging en begeleiding van nachtwerkers

Alle nachtarbeiders en werknemers in ploegendienst zijn wettelijk onderworpen aan het gezondheidstoezicht. De voorafgaandelijke gezondheidsbeoordeling vindt plaats op het moment van of kort na de aanwerving door de verantwoordelijke preventieadviseur-arbeidsgeneesheer. Deze gaat na of je gezondheidstoestand de extra belasting van nachtarbeid aankan.

Daarnaast zijn er ook de periodieke gezondheidsbeoordelingen. De frequentie van deze onderzoeken is afhankelijk van de eventuele andere risico's waaraan je wordt blootgesteld. Wanneer er geen bijkomende risico's zijn, heeft dit onderzoek om de 3 jaar plaats. Zijn er wel extra risico's, dan zal dit onderzoek jaarlijks gebeuren. Bij dit gezondheidstoezicht zal de arbeidsgeneesheer de invloed nagaan van het nachtwerk op je gezondheidstoestand en vroegtijdig nadelige effecten trachten op te sporen.



Heb je vragen of wil je meer informatie over alle aspecten van het nachtwerk, aarzel dan niet contact op te nemen met je preventieadviseur-arbeidsgeneesheer.

