

Is nachtwerk echt nodig?

Zeven procent meer kans op diabetes en een verhoogd risico van acht procent op hart- en vaatziekten. Dat is de balans voor medewerkers die veertig jaar lang hebben gewerkt in de nachtdienst. Volgens de Gezondheidsraad is er maar één oplossing: minder nachtwerk.

Een paar maanden geleden werd Tjabe Smid plotseling geconfronteerd met een kapotte vaatwasmachine. Lastig natuurlijk – maar het is niet zozeer dit probleem dat Smid is bijgebleven, als wel de snelle oplossing. “Het was een vrijdagavond, maar ik kon op internet meteen een nieuwe bestellen. En wat denk je: al de volgende ochtend werd hij bezorgd.”

Erg prettig natuurlijk – maar Smid ziet ook een schaduwkant. Want om die machine te bezorgen, moeten er mensen werken, en wel ‘s nachts. En nachtwerk, dat is iets waar Smid zich de afgelopen jaren in heeft verdiept. In zijn functie als emeritus hoogleraar Arbeidsomstandigheden bij de Vrije Universiteit Amsterdam, maar ook als lid van verschillende commissies van de Gezondheidsraad.

Sombere boodschap rapport Gezondheidsrisico's door Nachtwerk

Die Gezondheidsraad publiceerde in oktober het rapport Gezondheidsrisico's door Nachtwerk, en dat bevat een sombere boodschap. Nachtwerk leidt niet alleen tot kortetermijnproblemen als slapeloosheid, maar op lange termijn ook tot een verhoogde kans op diabetes en hart- en vaatziekten. En Smid benadrukt: dat verhoogde risico is aanzienlijk. “Van de honderd mensen die veertig jaar lang nachtdiensten draaien, krijgen er zeven diabetes – door dat nachtwerk. En acht krijgen – alweer door dat nachtwerk – te maken met hart- en vaatziekten. Je moet dat getal eens projecteren op een chemische stof. Stel dat die zulke risico's met zich mee zou brengen. Dan zou de wetgever daar meteen strenge regels aan stellen.”

> **DOWNLOAD het rapport Gezondheidsrisico's door Nachtwerk (nr. 2017/17)**

En hiermee stuiten we op iets dat Smid verbaast. Want die strenge eisen zijn er voor nachtwerk niet. “Natuurlijk, je hebt de Arbeidstijdenwet en die stelt beperkingen aan de duur van het nachtwerk en de frequentie. Maar er staat nergens in de wet dat je alleen ‘s nachts mag werken als dat echt nodig is. Het lijkt wel alsof nachtwerk wordt beschouwd als een gegeven, alsof de wettelijke regels daarop zijn afgestemd.”

Er staat nergens in de wet dat je alleen 's nachts mag werken als dat echt nodig is

Zelfs het noodzakelijke nachtwerk is niet altijd noodzakelijk

Want volgens Smid zouden we het nachtwerk aanzienlijk kunnen terugbrengen. “Natuurlijk, als ik op de intensive care lig, wil ik dat het medisch personeel aan het werk blijft. En hetzelfde geldt voor politieagenten en brandweerlieden. Maar was het werkelijk nodig dat mijn vaatwasmachine zo snel werd bezorgd, al de volgende ochtend?

Let wel, ik had geen enkele keuze: dit was de enige optie die ik kon aanvinken. Nachtwerk is voor die bedrijven een gegeven.”

En zelfs het noodzakelijke nachtwerk is volgens hem niet altijd noodzakelijk. “Kijk naar zorginstellingen. Goed, nachtdiensten zijn daar onvermijdelijk, maar geldt dat echt voor alle nachtdiensten? En geldt het ook voor alle medewerkers? Kun je die nachtdiensten niet draaien met minder mensen?”

Gezondheidsraad geeft maar één tip: probeer nachtwerk te vermijden

Dit artikel draagt geen titel als ‘5 tips bij nachtwerk’ – en dat heeft een reden. Want volgens de Gezondheidsraad valt er maar één tip te geven: probeer nachtwerk te vermijden. Alle andere adviezen missen volgens Smid een wetenschappelijke basis. “Oké, je kunt nog wat winst behalen met voorwaarts roterende roosters. En misschien ook met korte power naps of een betere regulering van het licht. Maar áls die middelen al werken, zijn ze alleen effectief tegen de kortetermijneffecten, de slaapproblemen. Of ze ook effect sorteren op lange termijn – geen idee.”

> TOCH EEN TIP: App houdt nachtwerkers fris

Sterker nog: die oplossingen kunnen volgens Smid leiden tot nieuwe risico's. “Ik zie wel eens experimenten met donkere brillen. Als medewerkers die opzetten aan het eind van de nachtdienst, worden ze al wat doezeliger. En dat komt de kwaliteit van hun slaap ten goede. Een goed idee – maar let wel: die medewerkers moeten eerst nog naar huis rijden. Terwijl ze dus al slaperig zijn. Daar word ik als veiligheidsman een beetje zenuwachtig van.”

> LEES OOK: Pas op, nachtwerkers achter het stuur

Nooit bewezen dat stress extra slecht is voor nachtwerkers

Ook andere adviezen die Smid voorbij ziet komen, kunnen hem niet overtuigen. “We lezen bijvoorbeeld dat nachtwerkers stress moeten vermijden, maar het is nooit bewezen dat die stress voor hen extra slecht is. Of ik hoor dat de werkgever moet zorgen voor een voldoende bezetting. Maar dan laat je alleen maar méér mensen 's nachts werken, dus dan wordt het probleem alleen maar groter.

Ik word als veiligheidsman een beetje zenuwachtig van nachtwerkers die slaperig naar huis rijden

Een laatste poging dan: stimuleer dat nachtwerkers gezonder eten. Veel experts wijzen erop dat mensen juist nachts hun toevlucht nemen tot een snelle hap fastfood. Alweer is Smid niet onder de indruk. “Natuurlijk, gezond eten is sowieso een goed idee, maar of dat nou specifiek geldt tijdens de nachtdienst – ik ben daar nooit harde gegevens over tegengekomen. Als mensen 's nachts aan het fastfood gaan, doen ze dat overdag waarschijnlijk ook. Natuurlijk, 's nachts is de kantine dicht, maar dat kan ook een argument zijn om gezonder te eten. Om die frikadellen te laten staan en je eigen boterhammetjes mee te nemen.”

> LEES OOK: Brein snel oud door ploegendienst

Nachtwerk veel meer ter discussie stellen, want vaak onnodig

Volgens Smid missen veel van de bovenstaande adviezen een wetenschappelijke basis – en dat is volgens hem ernstiger dan het misschien lijkt. “Je zou kunnen zeggen: volg ze gewoon op; ze kunnen op z’n zachtst gezegd geen kwaad. Maar dat laatste staat voor mij niet vast. Een werkgever leest zo’n artikel en denkt dan: als de randvoorwaarden kloppen, kan ik mijn mensen gewoon ‘s nachts laten werken.”

Volgens hem moeten we het probleem voortaan anders benaderen. “Nederland heeft de afgelopen jaren de overstap gemaakt van productie-economie naar kenniseconomie, maar het aantal nachtwerkers is nauwelijks gedaald. En dus moeten we dat nachtwerk veel meer ter discussie stellen. Want het is buitengewoon slecht voor de gezondheid en in veel gevallen gewoon onnodig.”

> LEES OOK: Het wat & hoe van veilig en gezond werk

Reactie staatssecretaris Van Ark (SZW)

In een brief aan de Kamer drukt staatssecretaris Van Ark (SZW) werkgevers op het hart de aanbevelingen ter harte te nemen. Ze verwijst hierbij naar “staand beleid volgens de arbeidshygiënische strategie” en benadrukt dat de eerste stap bestaat uit het zoveel mogelijk beperken van nachtwerk. “Chapeau”, zegt Smid. “Ik ben blij met dat deel van de reactie, en ik hoop dat iedereen dat ter harte neemt.”

> LEES OOK: Regels nachtwerk blijven zoals ze zijn

> TIP: **Congres Veilig Werken voor een toekomst met veilig werken. U heeft ook direct toegang tot de beurs [Safety&Health@Work](#) in Ahoy.**