

# Opiniërend

## Nachtwerk: te ongezond om vanzelfsprekend te zijn

Teddy Oosterhuis<sup>1</sup>, Tjabe Smid<sup>2</sup>

### Samenvatting

In Nederland zijn er zo'n 1,3 miljoen nachtwerkers. Nachtwerk is ongezonder dan velen beseffen. Het geeft een sterk verhoogd risico op slaapproblemen, diabetes en hart- en vaatziekten. Toch wordt nachtwerk nog vaak als vanzelfsprekend en onvermijdelijk gezien. Het is hoog tijd dat arbo-professionals deze vanzelfsprekendheid ter discussie stellen.

### Risico

Veel arbo-professionals beamen dat het belangrijk is om aandacht te besteden aan nachtwerk. Omdat het veel voorkomt, denk aan de vervoerssector, de zorg, de industrie en de horeca. In Nederland gaat het om ongeveer 1.300.000 werkenden, zo'n 15% van de beroepsbevolking. Behalve dat het veel voorkomt kan de verstoring van het slaap-waakritme leiden tot slaapproblemen en vermoeidheid. Die op hun beurt kunnen zorgen voor onveilige situaties, met een grotere kans op ongevallen. Voor veel arbo-professionals genoeg reden om het belang te zien van interventies zoals dutjes, of 'naps', tijdens de diensten. Maar dat vooral de lange termijneffecten ernstig kunnen zijn, en dat daarvoor effectieve preventieve maatregelen ontbreken, lijkt toch niet bij iedereen bekend. We spreken nog vaak arbo-professionals die schrikken hoe hoog de risico's op cardiometabole aandoeningen zijn. Diabetes en hart- en vaatziekten komen op zich al veel voor, maar van de honderd mensen die 40 jaar nachtwerk hebben gedaan krijgen naar schatting 7 personen meer diabetes en 8 meer een hart- of vaatziekte. Dat blijkt uit een systematische review van de internationale literatuur waarnaar de Gezondheidsraad verwees in het rapport Gezondheidsrisico's door nachtwerk (Gezondheidsraad, 2017). In vergelijking met bijvoorbeeld risico's van kankerverwekkende stoffen (de 'verbodswaarde' ligt op 0,4 extra sterfgevallen per 100 werkenden na 40 jaar) zijn dit zeer grote risico's.

### Wat moet er gebeuren

Nachtwerk heeft dus verschillende negatieve effecten en is ongezonder dan veel werkenden én arbo-professionals beseffen. Reden voor de Gezondheidsraad om in 2017 te adviseren om nachtwerk waar mogelijk te vermijden. De Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) publiceerde in 2020 de richtlijn Nachtwerk en gezondheid (Oosterhuis et al., 2020), en pleit voor het ter

discussie stellen van de onvermijdelijkheid van nachtwerk. Arbeidshygiënist, veiligheidskundigen en arbeids- en organisatiedeskundigen, ook betrokken bij de ontwikkeling van deze richtlijn, zouden deze oproep moeten ondersteunen. De discussie over de onvermijdelijkheid van nachtwerk is namelijk te belangrijk om alleen aan bedrijfsartsen over te laten.

Ondanks het niet mis te verstane advies van de Gezondheidsraad om nachtwerk zoveel mogelijk te vermijden, staat het verrichten van nachtwerk nog steeds niet of nauwelijks ter discussie. Ook op basis van de arbeidshygiënische strategie zou nachtwerk zoveel mogelijk moeten worden beperkt. De eerste aanbeveling uit de richtlijn Nachtwerk en gezondheid is dan ook: "Adviseer de werkgever om geen of zo min mogelijk gebruik te maken van nachtwerk, en alleen als daarvoor gegronde redenen zijn". Bedrijfsartsen hebben dus een belangrijke adviserende rol, maar kunnen het vermijden en beperken van nachtwerk niet afdwingen. Naast bedrijfsartsen zouden arbeidshygiënist, veiligheidskundigen en arbeids- en organisatiedeskundigen het vermijden van nachtwerk onder de aandacht moeten blijven brengen om het zo hoger op de beleidsagenda van bedrijven te krijgen. Arbo-deskundigen maken en toetsen RI&E's en dat is een mooie ingang om ten eerste te zien of en hoe nachtwerk is opgenomen, en ten tweede om de onvermijdelijkheid van nachtwerk ter discussie te stellen. Alle arbo-professionals die met nachtwerkers te maken hebben kunnen daarvoor de NVAB-richtlijn gebruiken. De richtlijn beveelt aan in de RI&E en het plan van aanpak de gevolgen van nachtwerk op de gezondheid en veiligheid te beschrijven, net als de overwegingen om gebruik te maken van nachtwerk. Nachtwerk is onvermijdelijk in onder meer de zorg en bij de brandweer en politie vanwege de grote maatschappelijk belangen. Maar in andere sectoren is het mogelijk en wenselijk om een zorgvuldige afweging te maken tussen de gezondheidsbelangen van werkenden en economische belangen. Organisaties moeten kritisch kijken naar alle werkprocessen die 's nachts plaatsvinden. Zijn ze allemaal onvermijdelijk? Of zijn er alternatieven? Daar moet een zorgvuldige afweging worden gemaakt. Een aantal praktische kanten wordt beschreven op de themapagina van de NVAB over nachtwerk ([www.nvab-online.nl/nachtwerk](http://www.nvab-online.nl/nachtwerk)). Bijvoorbeeld als het gaat over servicegaranties: moet een reparatie acuut, dus ook 's nachts worden

<sup>1</sup> Teddy Oosterhuis, Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en bedrijfsgeneeskunde

<sup>2</sup> Tjabe Smid, Amsterdam UMC

uitgevoerd? En wat betreft levertijden: moeten pakketjes altijd de volgende dag worden thuisbezorgd?

### **Conclusie**

Nachtwerk is erg slecht voor de gezondheid, en de Gezondheidsraad heeft daarom geadviseerd om het zoveel mogelijk te vermijden. Lang niet iedereen is zich bewust van de risico's, en velen gaan uit van onvermijdelijkheid van werken in nachtelijke uren. Alle arbo-professionals kunnen, en moeten, er voor zorgen dat de risico's bekend zijn, en helpen bij het terugdringen van niet-noodzakelijk nachtwerk. De NVAB richtlijn, die mede is opgesteld door arbeidshygiënist, veiligheidskundigen en A&O deskundigen, kan daarbij behulpzaam zijn.

### **Referenties**

Gezondheidsraad. (2017) Gezondheidsrisico's door nachtwerk. Den Haag: Gezondheidsraad, publicatienummer 2017/17.

Oosterhuis T, Smid T, Hulshof CTJ, van der Bolt CLB, den Dikken, P, van Drongelen A, Frijters ACP, Gennissen-Maengkom A, Groen SP, Hazen J, Hoentjen H, Loef B, Naber RJ, Schmitz WM, Smits-de Boer S, Turina M, Verhoeven ACLPJ. (2020) Richtlijn Nachtwerk en gezondheid. Richtlijn voor bedrijfsartsen. Utrecht: Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB). Beschikbaar via: <https://nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB/richtlijn-nachtwerk>.