

Rapport

INFORMATIEBEHOEFTE NACHTWERKERS

In opdracht van het RIVM

Juni 2018

COLOFON

Uitgave

I&O Research Zuiderval 70
Piet Heinkade 55 Postbus 563
1019 GM Amsterdam 7500 AN Enschede

Rapportnummer

2018/90

Datum

Juni 2018

Opdrachtgever

Het RIVM

Auteur(s)

Drs. Marion Holzmann
Roy van der Hoeven, MSc.

Bestellingen

Exemplaren zijn verkrijgbaar bij de opdrachtgever.

Het overnemen uit deze publicatie is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.



INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding	5
2. Ervaringen met werken in de nacht	8
2.1 Ervaringen.....	8
2.2 Informatiebehoefte.....	12



1


HOOFDSTUK

Inleiding



1. Inleiding


Aanleiding en doel van het onderzoek

 Het RIVM is een kennisinstituut dat de overheid voorziet van onafhankelijke kennis op het gebied van gezondheid en milieu. Dit doet zij via onderzoek, advies, regie of uitvoering. Het RIVM doet onderzoek naar de effecten van nachtwerk op de gezondheid van de medewerker in onregelmatige diensten¹. Ook was er de vraag welke informatiebehoefte er leeft bij de mensen die in nachtdienst werken over de gezondheidsrisico's en preventieve maatregelen. I&O Research heeft dit in opdracht van het RIVM in kaart gebracht.

Hierbij gingen we uit van de volgende deelvragen:

- Is er behoefte aan informatie onder nachtwerkers over gezondheidseffecten en preventieve maatregelen?
- Zo, ja over welke onderwerpen zouden ze meer willen weten?
- Van wie zouden ze deze informatie willen ontvangen?
- Hoe zouden ze de informatie willen ontvangen en hoe moet het eruitzien?

Uitvoering van het onderzoek

 In totaal zijn er vier focusgroepen van circa twee uur uitgevoerd. Het RIVM en I&O Research hebben voorafgaand aan deze focusgroepen een gespreksleidraad ontwikkeld. In de gesprekken is onder meer ingegaan op:

- Algemene associaties met het werken in de nacht
- Ervaringen met gezondheidsklachten door het werken in de nacht en het zoeken naar informatie
- Informatiebehoefte naar aanleiding van publiciteit over een onderzoek van de Gezondheidsraad
Er werd een fragment van het RTL Nieuws getoond waarin werd verteld wat de lange gezondheidseffecten waren van het langdurig werken in nachtdiensten
- Welke informatie andere nachtwerkers moeten weten over de gezondheidseffecten van nachtwerk. Op welke manier zou dit moeten worden gedeeld?

Hierbij kregen de deelnemers de volgende instructie: We gaan nu een opdracht doen waarbij jullie de taak hebben om nachtwerkers voor te lichten over de gezondheidseffecten van nachtwerk. Jullie zitten in een vergadering waarbij nog een beslissing moet worden genomen over:

- *Op welke manier zou je informatie willen verstrekken/(ontvangen)? Denk hierbij aan bv. folder, vakblad, app, website, tv, internet, werk, of iets anders*
- *Over welke onderwerpen zou je informatie willen publiceren?*
- *Hoe zou deze informatie onder de aandacht moeten worden gebracht van de werknemer in onregelmatige diensten?*

¹ In opdracht van het ministerie van Sociale Zaken.

Werving

Voor de groeps gesprekken zijn diverse werknemers die regelmatig in nachtdiensten werken uit heel Nederland uitgenodigd. De uitnodigingen zijn verspreid via het I&O-panel en daarnaast is gebruik gemaakt van een wervingsbureau. Bij het uitnodigen is zoveel mogelijk rekening gehouden met een spreiding in leeftijd, sector, gezinssituatie en aantallen jaren dat men werkzaam is in nachtdiensten. In totaal deden 28 nachtwerkers mee aan de focusgroepen in Amsterdam, Utrecht of Enschede. Dit waren 16 mannen en 12 vrouwen. Hiervan zijn 13 personen korter dan 10 jaar werkzaam in nachtdiensten en 15 nachtwerkers 10 jaar of langer.

Sectoren waarin de nachtwerkers werkzaam zijn:

- Zorg: 10
- Veiligheid (politie/beveiliging): 4
- Transport: 1
- Horeca: 2
- Industrie: 4
- Toerisme: 3
- Overig: 4 (o.a. muzikant en Ministerie van Defensie)

Kwalitatief onderzoek en het gebruik van citaten

Kwalitatief onderzoek is kleinschalig en verdiepend, het geeft niet per se een representatief beeld van de populatie, maar wel kunnen we hiermee de beweegredenen achter het antwoord achterhalen; verdieping. In de rapportage wordt veelvuldig gebruik gemaakt van citaten, zoals passend bij de gekozen vorm van (kwalitatief) onderzoek. Citaten geven niet alleen de opinie en beleving van de respondent weer, maar ook de sfeer, stemming en eigenheid van de geïnterviewde klinken erin door. Dit verhoogt de informatiewaarde van de opgetekende ervaringen, maar houdt ook het risico in dat zij niet per se de objectieve werkelijkheid weergeven (zo deze al bestaat). Los van de normale beperkingen van het menselijk geheugen, is het immers heel goed mogelijk dat de beleving van de respondenten – zoals opgetekend in de citaten - in de ogen van andere respondenten niet correct is, of heel anders wordt gevoeld. De citaten moeten daarom gelezen worden voor wat ze zijn: de persoonlijke en ongefilterde ervaring, visie en beleving van de geïnterviewden: niets meer en niets minder dan dat.

2

HOOFDSTUK

Ervaringen met werken in de nacht



2. Ervaringen met werken in de nacht

2.1 Ervaringen

Nachtwerk hoort erbij

De nachtwerkers zien het werken in de nacht als een way of life; het hoort erbij. Ze hebben voor de functie of de sector gekozen en ze weten dat nachtwerk hier een onderdeel van is (zoals verpleegster, stewardess of agent). Of ze hebben bewust gekozen om nachtwerk naast hun studie te doen (als bijbaan). Zoals een nachtwerker zegt: "Het is geen optie om met nachtwerk te stoppen. Ziekenhuizen, de politie etc. moeten doordraaien."

Nachtwerkers ervaren voor- en nadelen

De nachtwerkers zien de voordelen, maar benoemen ook zeker de punten waar ze tegenaan lopen. Vrijwel alle nachtwerkers noemen hierbij de vermoeidheid. Deze komt voort uit het schakelen tussen de verschillende tijden van diensten, het wakker blijven in de nacht zelf, het moeilijk in slaap vallen of niet lang door kunnen slapen. Andere negatieve associaties hebben voor een deel betrekking op de nacht zelf: het werken in het donker (in de winter heeft men hier meer last van dan in de zomer), kunstlicht waar je altijd in werkt en de kou.

Alle nachtwerkers kregen de mogelijkheid om de eerste woorden die bij hen opkwamen op te schrijven en toe te lichten bij hun associaties met het werken in nachtdiensten. Drie op de tien woorden zijn overwegend positief. Een gelijk deel is neutraal, zoals 'koffie', 'slapen' en 'verantwoordelijkheid'. Ruim een derde van de associaties zijn negatief. Het gaat hier vooral 'vermoeiend', 'druk', 'zwaar', 'sociaal lastig' en 'verstoord ritme'.

Voorbeelden van genoemde voordelen:

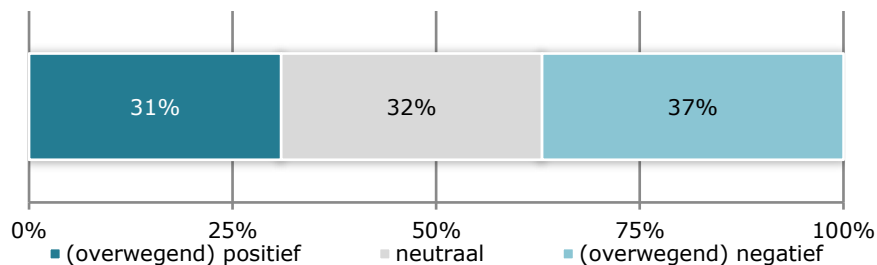
- Meer vrije tijd overdag (zeker als er weinig slaap nodig is)
- Nachttoeslag. Je kan een dag minder werken ervan, maar merkt dat niet in vrije tijd
- Rustig op straat (met van en naar het werk toe reizen)
- Op rustige momenten boodschappen kunnen doen

Voorbeelden van genoemde nadelen:

- Gevoel van moeheid of oververmoeid
- Concentratieproblemen, prikkelbaarder
- Ontregeld ritme, paar dagen nodig voor omschakelen
- Veel kunstlicht: zomers prettiger dan in de winter
- Migraine
- Verminderd reactievermogen, tunnelvisie
- Het veel koud hebben
- In slaap komen of ervoor zorgen dat je niet te vroeg wakker wordt
- Problemen met stoelgang, darmen en spijsvertering
- Sociaal/feestjes ruim van tevoren inplannen of afzeggen als je niet fit/uitgerust voelt
- Thuis lastig inplannen met partner die geen nachtdiensten doet en met gezin met jonge kinderen

Figuur 2.1

Associaties met het werken in nachtdiensten (n=139)



Vermoeidheid vooral onder nachtwerkers die het werk lang doen of veel wisselen in ritme

Uit de gesprekken wordt duidelijk dat de nachtwerkers de vermoeidheid vooral toeschrijven aan twee kenmerken: nachtwerkers die veelvuldig moeten wisselen in werktijden en/of al lang hun functie uitoefenen voelen zich (chronisch) vermoeider dan nachtwerkers die dit minder hebben.

Schakelen tussen diensten

Nachtwerkers vinden het schakelen tussen de verschillende diensten vermoeiend, zeker op den duur bouwt dit zich op. De drie stewards en stewardessen benoemen hierbij ook nog de tijdsverschillen. Alleen nachtdiensten of de combinatie van avond- en nachtdiensten vindt men minder vermoeiend dan ook nog dagdiensten erbij. Verder benoemen de nachtwerkers van 50 jaar en ouder dat zij het schakelen steeds moeilijker vinden. Ook de jongere nachtwerkers horen dit van hun (oudere) collega's. Een aantal toelichtingen:

- *"Je hebt maximaal drie nachtdiensten. Ik wen er niet aan. Als je gewend bent, begint het opnieuw."*
- *"Als je het afwisselt met overdag werken is het best vermoeiend."*
- *"Het lastige is, er is op geen enkele manier een ritme in. De boekingen bepalen de werktijden."*
- *"Wisselende diensten is veel erger, veel meer schakelen."*
- *"Naarmate je ouder wordt is dat een grote ramp, je schakelt niet meer om."*
- *"Bij ouder worden hebben mensen meer moeite met schakelen, daar vallen ze op uit."*
- *"Nu ik ouder wordt, gaat het trager allemaal."*
- *"Als ik in een korte tijd veel tijdzones pak, dan heb ik wel een schakelmoment in het kunnen slapen. Dat gaat meestal wel 2 tot 4 dagen door. Zonder verschillende tijdzones heb ik geen probleem."*
- *"Ik ken twee vrouwen die zeggen 'geef mij al die uren'. Het zijn gewoon nachtmensen."*
- *"Er bestaan mensen die graag nachtdiensten willen draaien. Maar mijn werk wil geen vaste nachtwerkers."*
- *"De vermoeidheid bouwt zich wel op."*

Meer vrijheid overdag

Sommige nachtwerkers ervaren meer vrijheid overdag omdat zij niet hoeven te werken. Met name degenen die met relatief weinig slaap uitkunnen, hebben het gevoel dat ze veel vrije tijd hebben. Zij vinden het prettig dat zij hun tijd flexibel kunnen indelen en hierdoor vrij zijn op momenten wanneer anderen aan het werk zijn. Zij hebben hierdoor meer tijd om bij hun gezin te zijn of zijn in de gelegenheid voor activiteiten waar mensen met reguliere werktijden niet aan toe komen. Desondanks is dit juist voor sommigen een nadeel: het is vanwege deze onregelmatigheid dat zij niet toekomen aan het onderhouden van hun sociale leven. Het is altijd leven met de agenda en het komt vaak voor dat sociale activiteiten worden overgeslagen vanwege het werk. Andere nachtwerkers vinden dat hun omgeving verwacht dat ze overdag meer tijd hebben, maar dat die vergeten dat ze moeten slapen. Een aantal reacties:

- *"Ik kon bijvoorbeeld altijd bij de blokfluitexamens zijn, het geeft juist veel vrijheid. Flexibiliteit is een voorbeeld. Altijd van 8 tot 5 werken kan ik mij niet voorstellen."*
- *"Overdag is de rest aan het werk. Je kan doen wat je wil. Dat is een groot voordeel."*
- *"Ik heb veel van de opvoeding van mijn dochter kunnen doen. Leuke dingen en weinig opvang nodig."*
- *"Het vergt een hoop puzzelwerk met mijn gezin en de oppas om het elke week weer rond te breien."*
- *"Een groot deel van de bevolking snapt niet dat als je nachten werkt, je overdag moet slapen."*



's Nachts andere sfeer dan overdag

Alle nachtwerkers ervaren tijdens het werken in de nacht een geheel andere sfeer dan overdag. Wel verschilt dit per functie. Aan de ene kant wordt er gesproken over rust (en zelfs verveling), bijvoorbeeld 's nachts aanwezig zijn bij begeleid wonen van jongeren of een afdeling in het ziekenhuis. Ook noemt men efficiënt werken, door niet (of weinig) afgeleid te worden door mails, appjes en telefoontjes. Hierbij speelt mee dat er tijdens de nachten niemand van het management aanwezig is. Nachtwerkers zeggen de meer complexe taken aan het begin van hun dienst te doen, omdat zij hier meer moeite mee hebben tegen het einde van de nachtdienst.

Nachtwerkers benoemen dat 's nachts werken zorgt voor een andere sfeer op het werk, men is hechter met elkaar en staat klaar voor collega's. Bij sommigen is er echter ook sprake van een grotere verantwoordelijkheid. Er zijn minder collega's waardoor je bijvoorbeeld met een kleiner aantal verpleegkundigen een grotere groep patiënten moet verzorgen. De incidenten zijn intenser, er zijn minder superieuren (in dit geval artsen) aanwezig ter ondersteuning. Er komt meer op je eigen bordje terecht. Bij politieagenten en bij verpleegsters op de eerste hulp is er juist 's nachts meer werk (mede omdat er minder collega's zijn dan overdag) en zijn de situaties heftiger (door bijvoorbeeld alcohol en drugs). Zij benoemen ook dat zij continu scherp en alert moeten zijn. Veel nachtwerkers geven aan dat er fijne gesprekken met collega's zijn (door het gevoel in hetzelfde 'schuitje' te zitten) en er 's nachts meer solidariteit is op de werkvloer. Enkele toelichtingen:

- *"Er is een andere sfeer in de nachtdienst. Het is een gek wereldje; wij zijn wakker en anderen niet. Zeker met een feestdag."*
- *"Je hebt wat meer tijd voor sociaal contact met collega's."*
- *"Ik vind dat je nachtdienst echt samen doet, overdag zijn er meer collega's en 's nachts ben je met zijn vieren of bij een reanimatie met zijn tweeën. Dat vind ik dan echt samen."*
- *"Ik krijg wel van collega's veel steun, zoals 'kom op', een kopje koffie of een praatje."*
- *"Je bent alleen op zo'n groep, dat is best saai. En op dat moment ben ik als enige verantwoordelijk voor als er iets gebeurt."*
- *"Meestal is het bij ons rustig, maar het kan ook opeens heel druk zijn."*
- *"Wij werken met een beveiliging als tweede persoon. Alles komt dan op jouw schouders terecht, want zij hebben geen opleiding in de GGZ. Ik moet bij een crisis toch in mijn eentje keuzes maken."*
- *"Efficiënt ben je. Omdat het rustiger is, kun je makkelijker je opdrachten doen."*
- *"Overdag werk je met een paar honderd collega's, 's nachts ben je alleen. Alles komt op je af, je kan niemand bellen."*
- *"Het is maar net wat er binnenkomt. Veel dronken mensen 's nachts en drugsgebruik."*
- *"Twintig arrestanten in één nacht is niet gek. Je bent continu bezig en hebt geen tijd voor een hazenslaapje. En er zijn heftige emoties waar je mee te maken krijgt."*
- *"Mensen die helemaal doorgedraaid zijn, ontsporen dan 's nachts. Je hebt dan vaker te maken met agressie."*
- *"De nachten zijn gewoon intens. Alles is heftiger in de nacht."*
- *"Het is spannend in de beveiliging. Wat kom je tegen? Het is zo verschillend."*
- *"Ik werk graag bij de politie 's nachts, buiten op straat met een klein groepje dat het met zijn allen moet doen."*
- *"Agenten moeten op de top van hun kunnen werken. Als wij fouten maken (juridisch) dan heeft de maatschappij daar last van."*
- *"Het probleem bij ons (verplegers) is dat je toch de hele nacht enorm moet blijven denken met patiënten."*



Verzwaard beroep en nachtdienst leeftijd

Twee politieagenten vinden dat hun functie in combinatie met het nachtwerk ook als 'verzwaard beroep' gezien moeten worden omdat de nachten (en het schakelen) zwaar is en zeker omdat zij altijd alert moeten zijn. Dit heeft tot gevolg dat ze eerder met pensioen zouden kunnen én dat de niet-nachtwerkers inzien hoe zwaar het is (wat een stukje waardering met zich meebrengt). Daarnaast uiten diverse nachtwerkers hun zorgen over de leeftijd waarop men mag stoppen met nachtdiensten. Dit was 55 jaar en staat nu op 57 jaar en men denkt dat dit zelfs tot 60 jaar zal oplopen. De nachtwerkers ervaren soms onbegrip bij anderen over het werken in nachtdiensten, niet alleen bij het sociaal netwerk, ook bij werkgevers (die zelf geen nachtdiensten draaien) en de politiek. Ze geven aan dat de erkenning uit die hoek er alleen is in de vorm van een verhoogd salaris.

- *"De keuze om de leeftijd naar 57 te verhogen. Politici hebben geen flauw idee waar ze over praten met betrekking tot nachtdiensten."*
- *"De nachtdienst-leeftijd was 55, is veranderd naar 57 jaar. Nu wordt het waarschijnlijk 60 jaar."*

Inplannen van nachtdiensten

Stewards, stewardessen en sommige nachtwerkers uit de zorg benoemen dat hun werkgever heel strikt de wettelijke uren voor nachtdiensten en de slaapdagen hanteren. Andere medewerkers uit de zorg en de politieagenten geven aan dat er vaak een extra dienst wordt ingepland 'omdat het niet anders opgelost kan worden' door bijvoorbeeld ziekte van collega's of door andere planningsproblemen. Eén nachtwerker merkt op dat zij (in een groothandel) geen cao hebben en men zoveel uren kan maken als men wil. Ook als men via verschillende uitzendbureaus werkt, is daar geen (toe)zicht op.

- *"Ik vind het bijzonder dat agent geen verzwaard beroep is en de brandweer wel. Wij zitten aan de voorkant."*
- *"Als er een probleem is, kan jij gewoon worden ingezet voor de late dienst na je nachtdienst. Er moet gewoon een poppetje staan, het maakt niet uit wie."*
- *"Bij ons noemen ze de dag na de nachtdienst de 'slaapdag'. Maar het is zo strak ingepland, dat je meestal niet de officiële 48 uur rust krijgt omdat je na de nachtdienst een middagdienst krijgt."*
- *"Wij (in ziekenhuis) gaan uit van 'gezond roosteren'. Van twee nachtdiensten achter elkaar draait je bioritme niet om, daar is het op gebouwd."*
- *"Ik heb moeite met het feit dat mensen die geen weet hebben van nachtdiensten wel over de verdeling en roosters gaan."*
- *"Incidenteel kan alles."*



2.2 Informatiebehoefte

Men zoekt naar praktische informatie als ze tegen iets aan lopen

Op voorhand (bijvoorbeeld bij het starten van de baan) zoeken nachtwerkers geen informatie. Vrijwel alle nachtwerkers geven aan dat zij pas informatie zoeken als zij zelf tegen iets aan lopen. Dit gaat vooral om praktische tips en adviezen om:

- 1 zo goed mogelijk de nacht door te komen
- 2 goed in slaap te komen en te blijven
- 3 fysieke problemen tegen gaan

De nachtwerkers vragen aan collega's wat zij doen of Googelen de vraag die ze hebben. Hierbij speelt betrouwbaarheid of gedegen onderzoek geen hele grote rol. Soms proberen zij 'grootmoeders' tips om te kijken of het werkt. Als het voor hen niet werkt, zoeken of kijken ze verder.

Fysieke klachten hebben vooral te maken met vermoeidheid, het schakelen tussen diensten en darmproblemen

Bij de fysieke problemen heeft men het vooral over de effecten van de vermoeidheid, het schakelen tussen wisselende diensten, stoelgang- en darmproblemen.

- "Je merkt wat niet lekker loopt. Na vier maanden merkte ik dat mijn gewenning overhoop lag. Toen ging ik erop letten."
- "Als je Googelt krijg je van alles."
- "Je praat erover met elkaar. Maar ook collega's weten het niet."
- "Je hoort wel wat de rest doet."
- "Ik heb wel onderzoek gedaan naar die kortere slaapjes, via YouTube."

Niet proactief zoeken naar informatie over effecten op de lange termijn

De nachtwerkers zoeken niet proactief informatie over de gezondheidseffecten van het nachtwerk op de lange termijn. In ziekenhuizen is er wel veel informatie beschikbaar over onderzoeken naar de lange termijn effecten van nachtdienst en hoe nachtwerkers (praktisch gezien) zo goed mogelijk kunnen omgaan met het nachtwerk. Verder stellen ziekenhuizen ook hulpmiddelen beschikbaar, zoals een uv-bril of het toestaan van powernaps. Ook bij de stewards/stewardessen en de politie is er aandacht voor, en dan met name voor de korte termijn effecten. Soms is dit ook op de opleiding, al is dit verschillend, zelfs binnen dezelfde beroepsgroepen. Het zijn vooral de sectoren waar relatief veel midden- en hoogopgeleiden werken, zoals in het ziekenhuis, de luchtvaart en bij de politie waar meer wordt gedaan aan informatievoorziening over dit onderwerp. Nachtwerkers uit de industrie, horeca en de logistiek ontvangen deze informatie (vrijwel) nooit.

Voorbeelden van genoemde tips om voor te bereiden op het nachtwerk of deze goed door te komen:

- Gezonde en lichte voeding
- Veel water drinken
- Sporten/bewegen
- Alcohol vermijden
- Donkere slapkamer/oogmasker op
- Uv-bril (van werkgever)
- Voorslapen
- Powernap tijdens het werk
- App sleepcycle
- Wake up light
- Ademhalen via het 2-4-8 ritme
- Slaap cd's
- Achtjes draaien met je ogen
- Kamer zoveel mogelijk verduisteren
- Slaapmasker
- Oordoppen op maat laten maken
- Melatonine of magnesiumtabletten
- Biertje drinken na de dienst
- Organisatie thuis op orde (boodschappen, opvang kinderen, geen andere (vrijwilligerswerk)taken)
- Soort 'standaard' avondritme creëren tussen de wisseldiensten
- Gebruik telefoon of blauwe lichten vermijden voor slapen



- "Ik word wel geïnformeerd door mijn werkgever (luchtvaart). Je kan een cursus volgen, er staan stukjes op de website over je bioritme. Ik lees alles. Baat het niet, schaadt het niet."
- "In de gezondheidszorg komt veel informatie langs over de schadelijkheid van onregelmatig werken."
- "In de industrie is iedereen laag opgeleid en wordt gewoon opgetrommeld. Het hele aspect van de arbo komt helemaal niet ter sprake."
- "De functie (als planner) bestaat nog maar net bij de organisatie. Vanuit de werkgever is er (nog) geen informatie."
- "Er zijn boekjes van Fit & Gezond (bij de politie) en er is 'mentale weerbaarheid' om PTSS te voorkomen denk ik."
- "In het ziekenhuis heb je bijvoorbeeld een 'beter vitaal week'. Dan zijn er coaches, kun je een uurtje yoga of een slaapcursus doen."
- "Les is een groot woord, maar wij worden er in voorgelicht (in de luchtvaart)."
- "Binnen de organisatie (politie) krijg je er ook wel wat informatie over. Bijvoorbeeld over wat je het beste kan eten. Er werd een minicursus georganiseerd, iedereen moest daar verplicht naar toe."
- "Wij hebben een training gehad, hoe ga je om met nachtdiensten."
- "Ik heb nog nooit een training gehad (als ziekenverzorger) hierover. Je merkt zelf wel wat prettig is."

Met name nachtwerkers in ziekenhuizen bekend met lange termijn effecten

De nachtwerkers werkzaam in ziekenhuizen zijn het meest op de hoogte van de gezondheidseffecten van nachtwerk op de lange termijn. Zij noemen met name diabetes en in mindere mate ook hart- en vaatziekten. Hun werkgever stelt de informatie over de lange termijn effecten beschikbaar. Ook sommigen werknemers in de luchtvaart zijn bekend met deze effecten. Enkele vrouwelijke nachtwerkers benoemen de (mogelijke) relatie met borstkanker. In alle gesprekken worden onderzoeken aangehaald die een effect aantonen tussen nachtwerk en borstkanker, waarvan in één gesprek één iemand (die in een ziekenhuis werkt) weet dat er geen correlatie is aangetoond.

- "De resultaten zijn er wel, maar er is geen correlatie gevonden tussen nachtwerk en borstkanker."
- "Door op onregelmatige tijden te eten ontwikkel je op een gegeven moment wel suikerziekte. Daarbij hangt het ook samen met dat ik veel zit, door mijn rolstoel. Ik heb het uitgezocht en het blijkt inderdaad door dat soort dingen te komen, juist die onregelmatigheid. Dus die structuur aanhouden is wel handig."
- "In het ziekenhuis ligt de informatie er gewoon."
- "Er is wel een onderzoek geweest naar werken in onregelmatige diensten en dat je dan een verhoogde kans op borstkanker hebt. Ik heb ook borstkanker gehad. Dus ja..."

Nachtwerkers niet verbaasd door fragment over lange termijn op de gezondheid

Enkele nachtwerkers herkennen het nieuwsbericht. Wel herkennen alle nachtwerkers wat er gezegd wordt, niemand is erdoor verrast. Hoewel ze het niet leuk vinden om te horen.

Twee nachtwerkers aan het woord: "Wel verfrissend dat het

erkend word." en "Het was niet echt nieuws he." Het zijn vooral nachtwerkers vanuit de zorg die vragen hebben over het bericht van de gezondheidsraad. Zij willen meer informatie over het onderzoek zelf, trekken de conclusies in twijfel, maar zijn desondanks toch ook soms ongerust naar aanleiding van dit bericht.

In een fragment van het RTL-nieuws worden de uitkomsten van het onderzoek van de Gezondheidsraad besproken. Hierin benoemt men de gezondheidseffecten van nachtwerk op de lange termijn: diabetes, hart- en vaatziekten en overgewicht.



Er is voor de meeste nachtwerkers geen directe aanleiding om te gaan zoeken naar informatie door dit bericht van de gezondheidsraad. Men kijkt niet op van het bericht, stelt wel vragen en is benieuwd naar wat erachter zit. Ze nemen het meestal niet al te serieus. Sommigen zijn benieuwd wat er verder gebeurt, hoe ze met dit 'probleem' moeten omgaan en hoe ze het beste klachten tegen kunnen gaan.

Door het fragment ontstaan er wel verschillende vragen bij de nachtwerkers die vooral betrekking hebben op hoe men dit dan kan voorkomen en wat men met deze uitkomsten kan. Ook zijn er vragen over de betrouwbaarheid van het onderzoek zelf en de beschreven effecten.

Vragen over het onderzoek (met aantal jaar in nachtdienst)

- Waarom komt dit anno 2017 ter sprake, terwijl men al eeuwenlang 's nachts werkt? (2 jaar)
- Hoeveel respondenten zijn er betrokken in het onderzoek? (2 jaar)
- Op hoeveel mensen is dit onderzocht? (3 jaar)
- Hoe is het onderzoek uitgevoerd? (12 jaar)
- Hoelang heeft het onderzoek plaatsgevonden? (12 jaar)
- Zijn alle sectoren evenredig vertegenwoordigd? (22 jaar)
- Zijn er verschillen tussen sectoren? (30 jaar)
- Is er een verschil tussen mannen en vrouwen? (30 jaar)
- Waarom is de politie en brandweer in het fragment vergeten? (27 jaar)
- Waarom wordt de psyche niet meegenomen? (4 jaar)
- Waar is het op gebaseerd? (34 jaar)
- Zijn de onderzoeken ergens te vinden? (25 jaar)
- Hoe zijn ze aan de conclusies van het onderzoek gekomen? (25 jaar)

Vragen over de effecten (met aantal jaar in nachtdienst)

- Overgewicht als gevolg van het in de nacht werken? Of door een verkeerde manier van eten binnen en buiten de nachtdienst? (19 jaar)
- Heeft de verhoogde kans op diabetes, hart- en vaatziekten en overgewicht vooral te maken met eet- en drinkgedrag in de nacht? (4 jaar)
- Zijn er ook andere factoren meegenomen met betrekking tot diabetes en overgewicht? (3 jaar)
- Waar ligt de grens bij langdurig? (12 jaar)
- Is er een verschil tussen structureel en incidenteel? (9 jaar)
- Vanaf hoeveel dagen per week treden deze effecten op? (5 maanden)
- Na hoeveel jaar krijgt men problemen? (9 jaar)
- Bij hoeveel nachten speelt dit? (30 jaar)
- Hoe uit zich dat bij mij? (9 jaar)
- Waarom wordt er niet beter op gelet? (7 jaar)
- Waarom een effect op diabetes? (22 jaar)
- Welke hart- en vaatziekten? (9 jaar)
- Zijn er ook positieve effecten? (30 jaar)

Vragen over oplossingen en adviezen (met aantal jaar in nachtdienst)

- Wat voor consequenties volgen er met betrekking tot deze conclusie van de Gezondheidsraad? (27 jaar)
- Is er ook een advies? (2 jaar)
- Hoe te voorkomen dan? (12 jaar)
- Hoe kan je dit voorkomen? (25 jaar)
- Is een 24-uurs maatschappij te voorkomen? Zijn er alternatieven? (25 jaar)
- Wat kan men zelf hieraan doen? (14 jaar)
- Wat kun je ermee? Niet werken in de nacht is geen optie. Hoe kun je de risico's monitoren? (16 jaar)
- Hoe kunnen we gezond nachtdiensten werken? (4 jaar)
- Wat gebeurt er na dit bericht? Komt er voorlichting? (3 jaar)
- Wat gaan ze eraan doen? (7 jaar)
- Hoe voorkom je nachtdiensten (15 jaar)
- Wat zijn oplossingen? (35 jaar)
- Wat kan je eraan doen? (5 maanden)
- Waarom doe ik dit werk nog? (22 jaar)
- Hoe kun je dit voorkomen of verbeteren? (14 jaar)
- Wat moet ik doen als dat gebeurd en waar kan ik dan terecht? En wat doet het bedrijf dan? (14 jaar)
- In de horeca, dienstverlening en zorg zijn nachten noodzakelijk om het draaiende te houden. Hoe kan dat anders? (12 jaar)
- Hoe zou ik toch voor mezelf goed kunnen zorgen terwijl ik mijn passie niet opgeef? (9 jaar)
- Is er een speciale pensioensregeling? En hoe is dit binnen het bedrijf geregeld? (18 jaar)
- Wat is er aan de nadelige effecten te doen, behalve stoppen met nachtdiensten? (30 jaar)
- Wat gaan werkgevers hier aan doen? En gaat de overheid ingrijpen? (17 jaar)



Naar aanleiding van het bericht is men echter niet geneigd om verder informatie te zoeken. Men herkent het beeld, is er niet door verrast, verwacht dat het een klein risico betreft of men relateert de effecten vooral aan de levensstijl van de nachtwerkers. Als de onderzoekers vragen 'stel je bent er toch niet gerust op, wat doe je dan?', dan zou men informatie gaan zoeken via Google, een enkeling bij de werkgever of bedrijfsarts. En dan verwacht men wel tips over wat men eraan kan doen. Een aantal reacties als er wordt (door)gevraagd of men naar aanleiding van het bericht aanvullende informatie zou gaan zoeken:

- *"Alles wat te Googlen is, Google ik. Je weet wel wat goed en slecht is en wat de gevolgen zijn. Ik probeer de nachtdiensten zo min mogelijk te houden. Het moet nu eenmaal."*
- *"Ik wist wel van dit soort berichten. Ik had me meer aangesproken gevoeld als zoiets in mijn familie had gezeten, maar ik voel er verder zo weinig bij dat ik denk 'tja, het moet'."*
- *"Ik ga geen informatie zoeken. Ik ga me er niet druk om maken, ik zie het wel. Maar het is niet leuk om te horen."*
- *"Ik ga pas zoeken als ik iets krijg."*
- *"Misschien wil ik het niet eens weten. Ik wil dit werk gewoon doen. Ik krijg er ook veel voor terug en heb bewust gekozen voor een onregelmatig beroep. Van kantoortijden word ik ongelukkig en kan ik ook diabetes krijgen."*
- *"Ik wil het wel opzoeken, op zoek naar makkelijke tips."*
- *"Het is een bewuste keuze. Je weet de nadelen."*
- *"Ik heb het bericht al eens gezien en ik ben er niet anders van geworden."*
- *"Ik kijk ernaar en denk 'ja, ok'. Ik heb 33 jaar er al op zitten. Het verbaast me niets en ik schrik er niet van. Ik vind het eigenlijk wel logisch."*
- *"Ik heb ook dit soort dingen gehad. Dit soort kreten werden gelanceerd en dan ging je het uitzoeken. Dan bleek er maar een kleine groep last van te hebben. Voor hoeveel mensen geldt het dramatische?"*
- *"Het ligt niet alleen aan nachtdiensten dat je ziektes krijgt. Ook aan voedsel. Ik koppel het niet direct aan nachtdiensten."*
- *"Gaan Googelen, internet. Eventueel bij de werkgever."*

Redactie opdracht

Voorafgaand aan de redactie opdracht bestaat er weinig behoefte aan informatie over de gezondheidseffecten van nachtwerken. Door het gesprek en de opdracht blijkt dit wel te veranderen. Als naderhand gevraagd wordt of men de informatie zelf zou opzoeken of lezen, dan zegt de meerderheid dit wel te zullen doen. Er zijn in de input tijdens de opdracht en opbrengsten geen duidelijke verschillen gevonden tussen nachtwerkers, gekeken naar geslacht, leeftijd, hoe lang men het nachtwerk doet en sector. De (eventuele) aanwezige verschillen in behoefte zijn vooral persoonlijk van aard. Uit de opdracht blijkt ook dat consensus erg lastig is; op verschillende manieren is er aandacht nodig is om de nachtwerkers in Nederland voor te lichten.

In de redactie opdracht kregen de deelnemers de volgende instructie: *We gaan nu een opdracht doen waarbij jullie de taak hebben om nachtwerkers voor te lichten over de gezondheidseffecten van nachtwerk. Jullie zitten in een vergadering waarbij nog een beslissing moet worden genomen over:*

- *Op welke manier zou je informatie willen verstrekken/(ontvangen)? Denk hierbij aan bv. folder, vakblad, app, website, tv, internet, werk, of iets anders*
- *Over welke onderwerpen zou je informatie willen publiceren?*
- *Hoe zou deze informatie onder de aandacht moeten worden gebracht van de werknemer in onregelmatige diensten.*

Het doel van de opdracht was om in de groep consensus te bereiken over deze vragen.



Onderwerpen

Over de onderwerpen blijkt het meest consensus bij de respondenten, wel wordt dit breed aangevlogen. Het moet vooral gaan over de fysieke en geestelijke klachten die tot stand kunnen komen bij het werken in nachtdiensten. En dan ziet men graag met name tips en handigheidjes om hier mee om te gaan. Eén groep benoemt de gezondheidseffecten op de lange termijn; hoe deze te herkennen en waar men dan terecht kan. In de vier groepen wordt genoemd:

- 1 Slaapadvies, eetadvies en gezondheidsadvies
- 2 Voeding, slaapritmestoornis/biologische klok en effecten/risico's
- 3 Preventie van de klachten, tips/informatie, rechten plichten, hoe de effecten te herkennen en waar kan je terecht
- 4 Psychische gezondheid en lichamelijke gezondheid (voeding, rust, slapen, stress, omschakelen, beweging en sociaal leven)

Wijze van verstrekken van informatie

- 1 Intranet, folder, webapp, jaarlijks gesprek met zorgprofessional of leidinggevende
- 2 Websites, folders, bibliotheek, huisarts, alternatieve geneeswijzers, scholen, reclame (Sire) bushaltes
- 3 Flyer (pictogrammen), poster in kantine of ingang werk, online/app, werkoverleg, nieuwsbrief
- 4 Intranet, informatiemiddag, professionele ondersteuning, Postbus 51 (Sire)

Hoe de informatie onder de aandacht brengen

- 1 Hele team betrekken, link op intranet, (verplichte) e-learning, module gezondheid op intranet, landelijke media-aandacht, op internet
- 2 Politiek, werkgever, belangenorganisatie, media
- 3 Voorlichting door werkgever, via app, postbus 51/landelijke reclame, sociale media/
- 4 Via werkgever, vakbond, nieuwsbrief
- 5 Opleiding(en)

Uit de vraag naar de wijze waarop de informatie verstrekt dient te worden en hoe de informatie onder de aandacht gebracht moet worden, ontstaan er binnen alle groepen meerdere denkrichtingen. De genoemde opties vallen grofweg onder de volgende thema's:

- Landelijke aandacht. Veel noemen Sire, Postbus 51. Voor Nederlanders die tot op heden (nog) niet met nachtdiensten in aanraking zijn geweest. Door in een vroeg stadium bewustwording te creëren, maar zonder af te schrikken. Hier gaat het vooral over informeren naar anderen over de zaken waar nachtwerkers dagelijks tegenaan lopen. Dit kan op zichtbare plaatsen in het land (zoals bushokjes), sommigen noemen hier de rol van social media. Dit alles zorgt ook voor een stukje waardering, dat anderen weten waar nachtwerkers tegenaan lopen en er meer begrip is.
- Altijd opzoekbaar. Een naslagwerk met informatie op bijvoorbeeld internet/intranet. Men moet het kunnen vinden als ze op zoek zijn naar informatie hierover: dit moet beschikbaar zijn al geven sommigen aan dat dit verplichte kost moet zijn. Juist ook nieuwe medewerkers moeten hier op gewezen worden.
- Blijvende aandacht: e-learning, nieuwsbrieven, aandacht tijdens werkoverleggen, speciale bijeenkomsten en gesprekken met leidinggevendenden (zoals eindejaarsgesprek). Hier kan actief informatieverstrekking plaatsvinden over dit onderwerp door iedereen erbij te betrekken. Dit is met name belangrijk voor nachtwerkers die niet uit zichzelf op zoek gaan naar informatie. Ook de opleiding speelt hier een rol: bij sommigen was hier ook al sprake van tijdens de opleiding, maar niet lang niet bij iedereen.



Grote rol voor werkgevers

In vrijwel alle groepen vindt men dat de werkgever een grote rol moet spelen in de informatievoorziening. Zoals hierboven wordt aangegeven, zijn zij verantwoordelijk voor de informatie omtrent het werken in nachtdiensten. Zij moeten betrouwbare informatie verschaffen en de toegang ernaar mogelijk maken en ervoor zorgen dat er blijvende aandacht voor is. Hierbij wordt genoemd dat leidinggevend en/of werkgevers vaak zelf geen idee hebben hoe zwaar het werken in de nacht is, maar dat zij wel het beleid opstellen (of maatregelen toestaan, zoals powernaps of de aanschaf van uv-brillen). Meerdere nachtwerkers vinden dat er pas goed beleid hierover kan worden opgesteld als werkgevers zelf ook ervaren wat nachtwerk is en hoe het voelt om in nachtdiensten te werken. Hier speelt ook een stukje waardering mee voor nachtwerk. Als er voldoende aandacht is dan kan dit ook positief werken op de (eventuele) gevolgen. Enkele reacties van nachtwerkers:

- *"Informatie vanuit de werkgever zou in ieder geval laten zien dat ze om je geven."*
- *"Misschien denkt de werkgever dat de zwaarte is erkend, omdat je meer betaald krijgt voor nachtdiensten."*
- *"Ik zou denken dat ik door m'n werkgever als eerst geïnformeerd wil worden."*
- *"Je werkgever kan het ook aantrekkelijker maken, positief benaderen. Dan denk ik aan communicatietraining, teambuilding, een beetje mindset."*
- *"De werkgevers moeten meer investeren, het kan voordelen hebben voor ziekteverzuim en mensen langer beschikbaar maken."*

Inzet van apps voor nachtwerkers

Een andere mogelijkheid is de inzet van apps die men op de eigen persoonlijke werksituatie kan instellen en zo de nachtdienst door helpen door te informeren (drink water) en motiveren (houd nog even vol). De app is dan een combinatie van bijvoorbeeld huidige slaapapps, drink-waterapps, voedingsapps. Voor een aantal respondenten zou dit werken, omdat het persoonlijk is en hen op het juiste moment voorziet van tips. Enkele reacties hierop:

- *"Als ik erover nadenk vind ik zo'n app wel heel goed. Niet alleen 's ochtends een appje met: hoe heb je geslapen."*
- *"ik zou een app kiezen, pop-ups krijgen. Kan belerend zijn, maar ook met praktische tips. Dit is wel beroepsgroepafhankelijk."*

