

Published on *Werk & Veiligheid - Kennisplatform over preventie, RI&E en sociale veiligheid*  
(<https://www.werkenveiligheid.nl>)

[Home](#) > Maak werk van gezonde werktijden

## Maak werk van gezonde werktijden

---

Door [Nicole Pikkemaat](#) op vr, 29/06/2018 - 09:34

Gezondheidsmanagement  
Achtergrondartikel



Een grote groep mensen in Nederland maakt lange dagen, werkt 's nachts of werkt op onregelmatige tijden. Vaak zijn werktijden het ondergeschoven kindje voor veel preventiemedewerkers en arboprofessionals. Terwijl het forse risico's met zich mee kan brengen. Wat zijn de risico's? En wat kun je doen om het belang van gezonde werktijden onder de aandacht te brengen?

Vaak is het maken van lange dagen, nachtwerk of werken op onregelmatige tijden gerelateerd aan het soort werk, zoals het werken in de verpleging of het werken bij een volcontinu productiebedrijf. Soms kiezen mensen er bewust voor, omdat het een zekere vrijheid geeft, het vaak goed (extra) verdient of gemakkelijk te combineren is met de zorgtaken thuis. Deze werktijden kunnen gezondheidsrisico's, maar ook om veiligheidsrisico's en risico's inzake psychosociale arbeidsbelasting met zich mee brengen. Als preventiemedewerker heb je de taak het thema werktijden mee te nemen in het arbobeleid. In dit artikel geef ik mogelijkheden om daar een goede invulling aan te geven. Maar wat zijn de risico's? Het in kaart brengen van risico's helpt om het belang te onderstrepen en bewustzijn te 'kweken' bij de werkgever en de medewerkers.

### Forse gezondheidsrisico's

Een groot nadeel van onregelmatig werken en het werken in nachtdienst is dat het bioritme in de war wordt gebracht. Het voortdurende omschakelen kan gezondheidsklachten en slaapproblemen teweegbrengen. Af en toe omschakelen is vaak geen probleem. Maar na veel nachten werken achter elkaar of gedurende vele jaren, verdraagt het lichaam het voortdurende wisselen van het bioritme minder goed. Onlangs is er een rapport uitgebracht van de Gezondheidsraad over nachtwerk. Het rapport geeft aan dat er een sterk bewijs is voor een hoger risico op diabetes mellitus (type 2), hart- en vaatziekten en

slaapproblemen voor nachtwerkers. Andere voorbeelden die naar voren komen uit onderzoek over nachtwerk, zijn: maagdarfstoornissen, problemen in de stofwisseling en hoofdpijn. Ook zijn er studies die erop wijzen dat vrouwen die continu 's nachts werken een hoger risico op borstkanker lopen. Ook lange dagen werken kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Uit een omvangrijke internationale studie (The Lancet) werd een duidelijk verband gevonden tussen extreem overwerk en de kans op een beroerte en hart- en vaatziekten. Werkweken van 55 uur of meer zijn niet gezond.

### **Veiligheidsrisico's en psychische risico's**

Gedurende de nacht is voor iedereen de concentratie slechter dan gedurende de rest van de dag. Bedenk dat dat kan leiden tot fouten op het werk en tot zelfs fatale gevolgen als een bedrijfsongeval of een verkeersongeval op de weg. Naar het effect van nachtwerk en overwerk op de mentale gezondheid is nog weinig onderzoek gedaan. Er is wel een onderzoek waaruit blijkt dat depressies en angststoornissen meer voorkomen bij lange werkweken (Universiteit van Bergen, Noorwegen).

### **Afspraken over een gezond rooster**

Als preventiemedewerker wil je dat de werktijden naast de grenzen van de Arbeidstijdenwetgeving en CAO, ook getoetst worden op gezondheidsrisico's. Idealiter wordt dat voortaan standaard bij de invoering van nieuwe werktijden en roosterwijzigingen meegenomen. Harde gezondheidsgrenzen vaststellen is lastig. In de literatuur spreekt men over een aantal vuistregels voor een gezond rooster.

### **Vuistregels voor een gezond rooster**

#### ***Aansluiting op het biologisch dagritme***

Een rooster dat aansluit op het bioritme zorgt dat het natuurlijke ritme van de lichaamsfuncties zo weinig mogelijk wordt verstoord. Het gemiddeld aantal versturende diensten als nachtarbeid en vroeg in de ochtend moet zoveel mogelijk worden beperkt. Kijk dus ook letterlijk in een organisatie of nachtwerk altijd nodig is. Idealiter kan je al het nachtwerk uitbannen, maar zo niet: kijk dan naar mogelijkheden om de werkzaamheden in de nacht te verminderen. Het streven moet zijn dat de arbeidstijd zoveel mogelijk overdag plaatsvindt.

#### ***Voorwaarts en snel roteren***

Uit onderzoek blijkt dat roosters met een gematigd snelle rotatie van verschillende diensten tot minder problemen leiden dan roosters waarin het heel lang duurt, voordat er wisseling van dienstsoort optreedt. Dit pleit voor niet te veel diensten achter elkaar. Verder blijkt dat het lichaam zich beter aanpast aan voorwaarts roteren. Voorwaarts roteren wil zeggen: met de klok mee. Dus: eerst ochtenddienst, dan middagdienst en dan avonddienst.

#### ***Dienst- en weekbelasting***

Lange diensten van 11 à 12 uur moeten zoveel mogelijk vermeden worden. Een opeenstapeling van lange diensten achter elkaar geeft de medewerker onvoldoende tijd om te herstellen. Dit betekent dat de wekelijkse arbeidstijd niet te lang mag zijn en dat de rusttijd tussen de diensten voldoende moet zijn.

#### ***Pauzeregeling***

Hersteltijd is belangrijk na een dienst werken en na een week werken. Maar ook tijdens de dienst. Per dienst moet er voldoende mogelijkheid zijn om te pauzeren.

#### ***Arbeidsduur per week***

De arbeidsduur per week bedraagt bij voorkeur tussen 34 en 40 uur. Nachtarbeid moet zo veel mogelijk worden voorkomen. Kan het niet anders? Dan maximaal drie nachtdiensten van elk maximaal acht uur achter elkaar. Aanvangstijd vóór of uiterlijk om 23.00 uur.

#### ***Regelmaat***

Een regelmatig rooster kent een regelmatige structuur en een beperkt aantal wisselingen in de werk- en rusttijden. In een onregelmatig rooster wordt veel van dienstsoort gewisseld: dan weer ochtenddienst, dan weer middagdienst, enz. Of een voortdurende verandering van de tijdstippen: dan weer om 6.30 uur beginnen en dan weer om 8.00 uur. Zulke wisselende omstandigheden doen een beroep op het aanpassingsvermogen van de werknemer. Een regelmatig rooster heeft daarentegen een gelijk aantal

uren per dienst, zoveel mogelijk op gelijke dagen werken en met eenzelfde aanvangstijd. Ook is sprake van regelmatig terugkerende vrije dagen.

### ***Voorspelbaarheid***

Een rooster moet eenvoudig en daarmee goed voorspelbaar zijn. In een oogopslag moet duidelijk zijn wanneer iemand moet werken en wanneer hij vrij is. Bij een goed voorspelbaar rooster is het mogelijk lang van tevoren afspraken te maken. Het normale dagelijkse leven thuis en het plannen van privéafspraken wordt niet praktisch ingewikkelder.

### ***Bereikbaarheidsdiensten met duidelijke grenzen***

Bij een consignatie-/ bereikbaarheidsdienst moet de medewerker binnen een afgesproken tijdsbestek bereikbaar zijn voor storingen of alarmeringen. Het bereikbaar moeten zijn -zeker gedurende de nacht- wordt vaak zwaar geworden. Het is belangrijk om deze diensten alleen voor onvoorziene omstandigheden in te zetten en niet te vaak in te roosteren.

### ***Zorgmogelijkheid en regelruimte***

Medewerkers die werken op wisselende tijden horen geregeld overdag, op avonden en in weekenden vrij te zijn. Geef ruimte voor maatwerk. Hoe meer rekening gehouden wordt met de persoonlijke omstandigheden, des te prettiger het werkt voor de individuele werknemer. Uiteraard zijn er grenzen: een prettig rooster is niet altijd een gezond rooster.

### **Onderzoek de gezondheidsrisico's**

De werkgever is volgens de ATW verplicht een registratie van de gewerkte uren per medewerker bij te houden. Deze registratie kan worden benut om overschrijdingen op de gezondheidsgrenzen vroegtijdig te signaleren en te corrigeren, maar ook om er structurele oplossingen uit af te leiden. Kijk als preventiemedewerker naar deze registratie. Daarnaast bieden verzuimcijfers, de Risico-Inventarisatie en Evaluatie (RI&E) en het Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek (PAGO) interessante aanknopingspunten. In de RI&E en het PAGO moet ook gekeken worden naar de risico's inzake werktijden. Het is dus aan te raden om in de RI&E expliciete vragen op te nemen over de risico's inzake de werktijden. Voor iedere medewerker die voor de eerste keer nachtdienst gaat verrichten, moet een PAGO specifiek worden aangeboden.

### **Voorlichting over de risico's van onregelmatig werken**

Medewerkers zijn vaak onbekend met de risico's die samenhangen met onregelmatig werken en werken in de nacht. Volgens de Arbowet is de werkgever verplicht om voorlichting en onderricht te geven over de risico's in het werk. In dit geval gaat het om voorlichting over de risico's van onregelmatig werken en strategieën hoe daarmee om te gaan. Denk aan informatie over werktijden en de grenzen van de Arbeidstijdenwet. Wat is acceptabel? Wanneer is hersteltijd gewenst? En denk ook aan adviezen voor goed slapen, een gezond voedingspatroon en voldoende lichaamsbeweging om de risico's van onregelmatig werken te verminderen.

### **Bronaanpak**

De Arbowet heeft als uitgangspunt dat risico's zoveel mogelijk aan de bron moeten worden aangepakt. Dat vraagt van jou dat je steeds aanstuurt op het voorkomen van nachtwerk en andere ongezonde werktijden. Soms zijn er simpele oplossingen denkbaar, die in gesprekken met medewerkers gestalte kunnen krijgen. Zo kan gekeken worden welke werkzaamheden verschoven kunnen worden naar de dag. Een actueel voorbeeld is de bezorging van pakketjes. Het stond onlangs in de media:

<https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/overmorgen-is-vroeg-genoeg-voor-uw-pakketje~bba39719/>.

Consumenten beseffen vaak niet dat een snelle service nachtwerk met zich meebrengt. Mogelijk hoeft een consument het pakketje helemaal niet de volgende dag. Hier is vast wat op te bedenken. Natuurlijk zal het niet altijd mogelijk zijn om het werken in de nacht uit te bannen. Zorg dan dat de werkomstandigheden in de nacht in ieder geval optimaal zijn. Voorkom eenzame arbeidsplaatsen, zorg voor communicatie- en alarmvoorzieningen en een goede terrein- en werkplekverlichting. Denk aan voldoende pauzemogelijkheden, een geschikte verwarming tijdens koude nachten en gezonde kantinevoorzieningen.

### **Tips voor gezonde, veilige en prettige roosters**

- Wees je ervan bewust dat er grenzen zijn aan het uithoudingsvermogen en de belastbaarheid van medewerkers. Zorg ook dat medewerkers zich ervan bewust zijn en geef voorlichting over de risico's en de maatregelen om de risico's te voorkomen of te beperken.
- Stimuleer dat bij nieuwe werktijden en nieuwe roosters naast de grenzen van de Arbeidstijdenwet, het Arbeidstijdenbesluit en de CAO standaard getoetst wordt op gezondheidsrisico's.
- Spreek gezondheidsgrenzen af en streef naar een werktijdenreglement, waarin dit een criterium is dat standaard doorlopen wordt. Denk ook aan specifieke werkzaamheden, zoals beeldschermwerk en werk in extreme warmte en kou.
- Zorg dat de daadwerkelijke werktijden van alle werknemers goed geregistreerd worden. De registratie gebruik je om overschrijdingen op de gezondheidsgrenzen vroegtijdig te signaleren en te corrigeren. Als overwerk structureel voorkomt, dan moet gekeken worden naar andere roostervormen.
- Laat het beleid rekening houden met sociale aspecten en met de persoonlijke omstandigheden van de individuele medewerker.
- Neem de risico's van nadelige werktijden duidelijk mee in de RI&E en het PAGO. Leg zo mogelijk ook een verband met ziekteverzuimcijfers.  
Blijf zoeken naar mogelijkheden om gezonde werktijden uit te bannen. Betrek medewerkers in alle stappen. Hun kijk op het werkproces en de roosters biedt vaak slimme oplossingen.

### En nu gezond verder

Verandering van werktijden staan vaak niet op zichzelf. Stimuleer dat de werkgever goed nadenkt over de eventuele gevolgen en komt met meerdere alternatieven. Doe dat als arboprofessional zelf ook. Ga in gesprek met de werkgever, de OR, de planners en de medewerkers die het aangaan. Schakel zo nodig de hulp in van deskundigen. Dat doe je overigens in ieders belang. Want ongezonde werktijden leiden tot onvrede, gezondheidsklachten en ziekteverzuim. Die consequenties zijn van grote invloed op de kwaliteit van het geleverde werk, de productiviteit en de arbeidstevredenheid.

### Meer weten?

Het rapport van de Gezondheidsraad en aanvullende informatie vind je hier:

<https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-arbeidsomstandigheden/gezondheidsrisicos-door-nachtwerk>.

### Meer artikelen over werktijden

<https://www.werkenveiligheid.nl/rie/implementatie/risico%E2%80%99s-die-niet-de-rie-staan-%E2%80%93-93-werktijden>

<https://www.werkenveiligheid.nl/preventie/duurzame-inzetbaarheid/gezond-werken-nachtdienst>

<https://www.werkenveiligheid.nl/preventie/duurzame-inzetbaarheid/zelfroosteren-eeen-gezonde-trend>

### Info over de Arbeidstijdenwet

Download hieronder een kort schematisch overzicht van de Arbeidstijdenwet (ATW)

#### Bijlagen:

 [kort-schematisch-overzicht-arbeidstijdenwet.pdf](#)

[Lees meer op overzichtspagina Preventie](#)

**Source URL:** <https://www.werkenveiligheid.nl/preventie/gezondheidsmanagement/maak-werk-van-gezonde-werktijden>