

Made NL

## 7 tips om ploegdiensten gezonder te laten werken

18 augustus 2015 | Lilian Polderman



**P**loegdiensten zijn soms onvermijdelijk. Maar hoe houd je dan de gezondheid in het oog? 7 tips.

Van oudsher wordt er in de maakindustrie veel in ploegdiensten gewerkt. Het gaat bijvoorbeeld om bedrijven met productieprocessen waarvan de opstart- en afloopkosten hoog zijn en die daarom liever volcontinu produceren.

Tegelijkertijd is er steeds meer bekend over de negatieve effecten van het werken in ploegdiensten voor de gezondheid van werknemers. Het verstoort ernstig het 24-uurs ritme, kan leiden tot fysieke problemen zoals meer kans op depressie, meer stress, grotere kans op ongevallen en een verlaagde productiviteit. Een tekort aan slaap wordt bovendien gelinkt aan een hele reeks van – dure – welvaartsziekten, zoals obesitas, hart en vaatziekten en diabetes 2. Hoe zit dit precies en hoe kun je als werkgever de negatieve effecten van het werken in ploegdiensten verminderen?

### Verwarde genen

Het Britse slaapinstituut van de University of Surrey concludeerde al enkele jaren terug de enorme impact van slaapgebrek met een **onderzoek**, dat uitwees dat door een week lang gemiddeld 6 uur per nacht slapen de honderden

genen van mensen dusdanig beïnvloed raken dat er serieuze problemen met de gezondheid kunnen ontstaan. De verandering door het slaapttekort vindt plaats in de genen die ons immuunsysteem, metabolisme, slaap- en waakcycli en ons reactievermogen tegen stress regelen.

Een **vervolgstudie** van datzelfde slaapinstituut wees er vorig jaar op hoe slecht onder meer ploegdiensten zijn voor ons 24-uurs ritme. 'Slechts' 4 uur uitstel van slaap, gedurende 3 opeenvolgende dagen, maakt onze genen helemaal van slag. Maar als je toch als werkgever genooddaakt bent met (nachtelijke) ploegdiensten te werken, wat kun je er dan zoal aan doen?

### #1. Promoot de powernap

Even powernappen kan de energie weer verhogen. Niet te lang, want dan zak je weg in een echt diepe slaap. Zo rond de 20 minuten geeft net genoeg rust en vervolgens een powerboost. Ook het vitaliteitsprogramma Boest van Friesland Campina besteedt bijvoorbeeld veel aandacht aan het belang van slaap, met name met het oog op de ploegdiensten. Jeroen Elfers, Corporate Director Cooperative Affairs, 'Een powernap is binnen FrieslandCampina toegestaan, hoewel het nog

weinig gebeurt. Ook wordt afgeraden om tot laat met je neus voor de iPad te zitten. Laat op de avond nog werken en mailen met collega's wordt eerder ontmoedigd dan toegejuicht.'

## #2. Doe aan shiftpicking

Ook is er sinds de introductie van Boest sprake van 'shiftpicking', waarbij werknemers zelf kunnen aangeven wanneer ze ploegendiensten willen draaien. 'Beter voor de werk-privébalans', legt Elfers uit. Op slaapgebied is inmiddels al verbetering zichtbaar. Zo bleek bij de intakegesprekken 61 procent van de werknemers slecht te slapen. Een half jaar later bleek dit gedaald te zijn naar 39 procent.'

## #3. Houd rekening met chronotypes

De meeste mensen zijn 's ochtends alert, hebben een dip rond 3 uur 's middags en daarna weer een piek in alertheid. Ochtendmensen hebben deze pieken eerder op de dag. Bij avondmensen vinden deze pieken juist weer later plaats. 'Deze individuele circadiane ritmes worden ook wel **chronotypes** genoemd', zo zegt Christopher Banes, assistent professor management aan de University of Washington's Foster School of Business. Banes werkte ook op de Fatigue Countermeasures afdeling van het Air Force Research Laboratory. Banes: 'Een ochtendmens een late shift laten draaien en een avondmens een vroege shift is een chronotypische mismatch. Alertheid ontbreekt en er wordt onnodig extra energie verloren. Het is dan ook handig om bij het indelen van shifts daar waar mogelijk rekening te houden met chronotypes.'

Plan bovendien met de klok mee, dus voorwaarts roterend, van dag naar avond naar nacht. Zo past men zich makkelijker aan.

## #4. Ontzie nu juist wel de oudere werknemer

Van 80 procent van de mensen is niet bekend of ze een ochtend- of avondmens zijn, zo schrijft TNO in haar **rapport** Maatwerk voor ploegdienst. Vitaal is goed voor allemaal. Wel zou je naarmate je ouder wordt, meer een ochtendtype worden. Rond de 45 jaar ligt de kantelleeftijd en groeit de behoefte aan meer regelmaat in slaap- en waakpatroon. De bijwerkingen van het verstoorde bioritme door 's nachts werken, zoals slaapstoornissen, structurele vermoeidheid, spijsverteringsklachten, hart- en vaatziekten, stress en depressie nemen ook toe naarmate werknemers ouder worden en langere tijd in nachtdiensten hebben gewerkt.

## #5. Optimaliseer de fysieke en fysieke belasting

Er zijn uiteraard allerlei aspecten die aangepast kunnen worden die niet exclusief zijn voor het werken in nachtelijke ploegendiensten, maar het werk wel veraangenamen. Zo biedt hetzelfde TNO-rapport ook een checklist voor de verbetering van allereerst de fysieke belasting. Denk daarbij bijvoorbeeld aan niet te lang zware fysieke krachtsinspanningen, zoals zwaar tillen, trekken en duwen. Zorg ook voor afwisseling tussen de krachtsinspanningen, vermijd ongemakkelijke lichaamshoudingen en gebruik zo min mogelijk trillende gereedschappen. Voorkom daarnaast ook onderbelasting door juist langdurig zittend werk te verrichten. Bij de verbetering van de fysieke belasting moet gedacht worden aan geen extreem lawaai, niet te hoge of lage temperatuur, goede verlichting in de nacht en zo min mogelijk straling, chemische stoffen en nano-deeltjes.

## #6. Vermijd risicovol werk aan het einde van de dienst

Nellie Brown, biologe en scheikundige verbonden aan Cornell University, is expert op het gebied van Workplace Health & Safety Programs. In een van haar vele **publicaties**

op dit gebied, Shift Work and Working Long Hours: Risks and Risk Reduction, wijst ze op de vele gevaren van een verstoord bioritme door werk in ploegendiensten. Zo kan een werknemer die met zware machines werkt zo maar spontaan even in slaap vallen, de zogeheten microsleeps. Om fouten en mogelijke ongevallen te vermijden, stelt ze voor werknemers tegen het einde van hun dienst minder risicogevoelig werk te laten doen. Brown: 'Vermijd dergelijke taken ook juist tussen 3 en 6 uur 's nachts, als mensen hun grootste dip vertonen.'

## #7. Pas het licht aan

Onderzoekers van Brigham and Woman's Hospital Division of Sleep Medicine ontdekten in samenwerking met George Brainard, hoogleraar neurologie aan Thomas Jefferson University, dat blauw licht alertheid gedurende de nacht kan verbeteren. Zestien participanten aan het **onderzoek** werden dagelijks gedurende 6,5 uur blootgesteld aan het speciale blauwe licht en hetzelfde aantal uren aan groen licht. Vervolgens werd hun slaperigheid gemeten, evenals hun reactievermogen en diverse testen op het gebied van goed en alert presteren. De participanten badend in het blauwe licht presteerden beter, waren alerter en reageerden sneller. Ook hersenscans toonden een verhoogde staat van alertheid. 'Deze resultaten geven ons meer inzicht op de impact van licht op het brein', zegt hoofdonderzoeker Steven Lockney. 'Het verhogen van alertheid heeft uiteraard een groot effect op de veiligheid op de werkvloer voor werknemers tijdens nachtdiensten. Maar ook werknemers gedurende de dag zouden dankzij aangepast licht overdag beter kunnen zien en meer alert zijn.'

*Dit artikel is onderdeel van het **dossier Made in NL**. Bij MT vinden we dat Nederland trotser mag zijn op zijn maakbedrijven. Met Made in NL wil MT de kennisdeling binnen én over de sector bevorderen en maakbedrijven een podium bieden. Opdat we terecht trots zijn op de hidden champions van de maakindustrie.*

Foto via [Flickr.com](#)