

## TEKST 5 SAMENVATTINGSOPDRACHT NACHTWERK

- 1 Drie miljoen Nederlanders werken  
soms of zelfs geregeld 's avonds en 's  
nachts. Voor verpleegkundigen, politie-  
agenten en metaalarbeiders hoort het er  
5 gewoon bij. Maar het aantal mensen in an-  
dere beroepen, dat buiten kantooruren  
werkt, neemt al jaren gestaag toe. Fabriek-  
ken draaien vaker 's nachts door en dienst-  
verleners als kinderopvangcentra houden  
10 hun deuren ook na zonsondergang open.  
Om van al dat overwerk in de avonduren  
maar niet te spreken.
- 2 Toch zijn de avonden en de nachten  
niet de meest ideale momenten om te wer-  
15 ken. Uit onderzoeken van TNO Arbeid blijkt  
dat werknemers een groter risico lopen op  
geweld. Er is daarnaast een verhoogde  
kans op seksuele intimidatie. Doordat men-  
sen 's nachts minder alert zijn en de perso-  
20 nele bezetting meestal kleiner is, gebeuren  
er – vooral in de kleine uurtjes – relatief  
meer bedrijfsongelukken dan overdag. Bo-  
vendien lijdt het sociale leven van nachtelij-  
ke werkers vaak onder hun arbeidstijden.
- 3 TNO heeft ook duidelijk gemaakt dat  
25 er een relatie bestaat tussen afwijkende  
werktijden en gezondheidsproblemen.  
Mensen die 's nachts werken, structureel  
overwerken en weinig zeggenschap heb-  
30 ben over hun rooster, hebben grotere kans  
op gezondheidsklachten. Bij nachtwerkers  
ontstaan in de loop der jaren vaak proble-  
men met hun spijsvertering en chronische  
slaapklachten.
- 4 “Mensen zijn nu eenmaal dagdieren”,  
35 zegt John Klein Hesselink, onderzoeker en  
adviseur bij TNO Arbeid. “Ons lichaam is  
ingesteld op activiteiten overdag. 's Nachts  
werken kost meer energie en overdag rust  
40 je minder goed uit. Daarom mag je van de  
wet ook niet langer dan zeven nachten ach-  
ter elkaar werken.”
- 5 Maar de gezondheidsproblemen  
worden niet alleen veroorzaakt door werken  
45 in de nacht. Zo blijkt uit diverse onderzoe-  
ken dat mensen in ploegendienst er vaak  
ook een ongezonde levensstijl op na hou-  
den. Ze roken meer, krijgen te weinig be-  
weging en eten en slapen slecht. Met het
- 50 klimmen van de jaren kan deze levensstijl  
samen met bijvoorbeeld de verhoogde  
stress bij nachtwerkers ernstige klachten  
veroorzaken. Zo hebben ploegendienstwer-  
kers 40 procent meer kans op hart- en  
55 vaatziekten dan mensen die overdag wer-  
ken. Uit Deens onderzoek bleek vorig jaar  
nog dat vrouwen door nachtwerk een ver-  
hoogd risico lopen op borstkanker.
- 6 Zo gezien zou nachtwerk liever  
60 vandaag dan morgen moeten worden afge-  
schaft. Maar daarvan kan geen sprake zijn.  
Bovendien zijn er altijd wel mensen bereid  
om de aanslag op hun gezondheid en soci-  
ale leven te accepteren, omdat ze 's nachts  
65 werken nu eenmaal prettig vinden en de  
hoge loontoeslagen wel kunnen gebruiken.
- 7 “Enerzijds wil de FNV de leden niet  
verbieden 's nachts te werken”, zegt Louw  
Elzinga, bestuurder van de vakbond FNV  
70 Bouw. “Het levert hun veel geld op en ze  
passen er hun uitgavenpatroon op aan.  
Anderzijds moeten wij de mensen be-  
schermen tegen ongezond werk en dus  
moeten die toeslagen maar liever niet al te  
75 hoog worden.”
- 8 Ondertussen krijgt Robert Strijers veel  
werknemers op zijn spreekuur die door hun  
nachtelijke arbeid steeds slechter zijn gaan  
slapen. De neuroloog is hoofd van de poli-  
80 kliniek voor slaap-waakstoornissen van het  
VU-ziekenhuis in Amsterdam. “Ik schat dat  
een kwart van de patiënten hun slaapstoor-  
nis heeft te wijten aan ploegendiensten.  
Vaak heeft het te maken met het ouder  
85 worden en de duur van de ploegendienst.  
We proberen een ander rooster uit en be-  
kijken of lichttherapie en melatoninepillen  
werken. Helpt het allemaal niet, dan moet  
de werknemer zich afvragen of hij toch niet  
90 liever in de dagdienst gaat werken.”
- 9 De slaapproblemen zijn vaak moeilijk  
aan te kaarten bij werkgevers. Veel werk-  
gevers vinden dat de klagers maar zeuren.  
Maar de aandacht van bedrijfsartsen voor  
95 slaapproblemen onder werknemers neemt  
gelukkig wel toe. Niet zo vreemd ook. Want  
volgens een Amerikaanse schatting – Ne-  
derlandse cijfers zijn niet voorhanden –

100 brengt ploegendienst in de Verenigde Staten vijftig miljard dollar aan extra kosten met zich mee door nachttoeslagen, hoger ziekteverzuim, meer ongevallen en verminderde productiviteit.

10

105 Nog dit jaar begint in Nederland een onderzoek naar de mogelijkheid om zo vroeg mogelijk in het dienstverband vast te stellen of iemand wel of niet tegen werken in ploegendienst is opgewassen.

*naar een artikel van Mirjam van Immerzeel  
de Volkskrant, 9 april 2002*