

Nachtdienst is meer dan een aaneenschakeling van spoedgevallen

# Niemand zit erom te springen

Heleen Croonen

Pizza's, tosti's en soep slepen de dokters door de nachtdienst. Maar een glas alcohol tijdens bereikbaarheidsdiensten kan al te veel zijn. Medisch Contact sprak vijf artsen over het werken in de nacht.

**D**e telefoon rinkelt naast het bed, het hoofd is meteen helder. Klaar om onmiddellijk het huis te verlaten voor een snelle rit naar het ziekenhuis. De nachtdienst hoort bij het vak, maar niemand staat erom te springen. Het is lichamelijk zwaar. Toch zijn er ook leuke kanten. Esther de Vries, kinderarts in het Jeroen Bosch Ziekenhuis in Den Bosch: '’s Nachts is het saamhorigheidsgevoel sterker. Het is heel speciaal om nieuwjaarsnacht vanuit het ziekenhuis naar het vuurwerk in de stad te kijken.' Er heerst 's nachts een speciale sfeer in het ziekenhuis, vindt ook Hein Korsten, chirurg en hoofd Spoedeisende Hulp in het Flevoziekenhuis in Almere. En dat wordt weer beaamd

door aios neurologie Esther Verstraete (UMC Utrecht), aios chirurgie Marc van Det en aios interne geneeskunde Marjolein Lacor, beiden actief in Medisch Centrum Leeuwarden.

## Snijwonden

Esther Verstraete houdt zich in de nachtdienst in UMC Utrecht meestal bezig met patiënten met hersenbloedingen, hoofdletsel of subarachnoïdale bloedingen - in dat laatste zijn de neurologen van het UMC gespecialiseerd. Verder maakt zij standaard deel uit van het traumateam dat uitrukt bij ernstige ongelukken. Volgens kinderarts De Vries wordt het de laatste jaren 's nachts steeds drukker: een spoedkeizersnee, een kind met hoge koorts en hersenvlies-

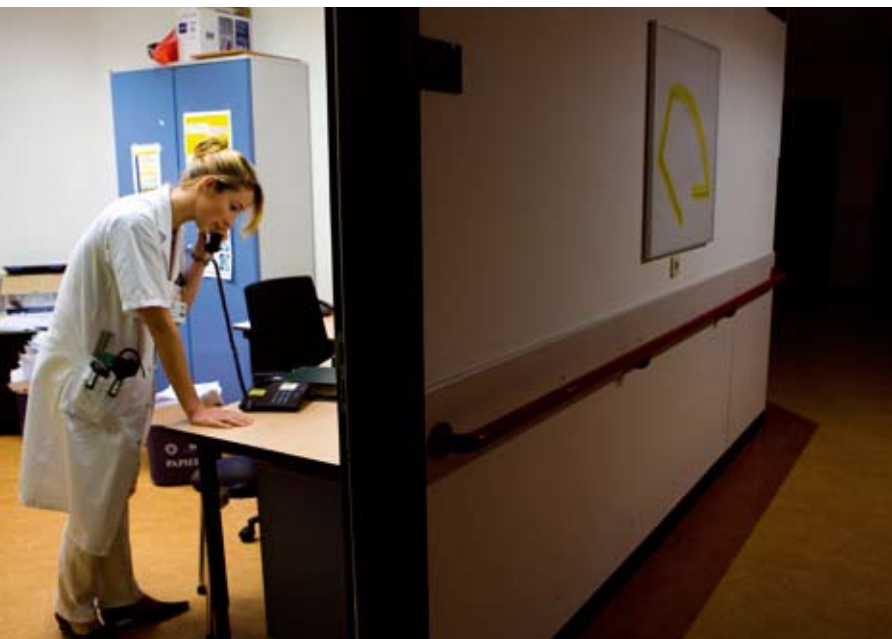
beeld: De Beeldredactie,  
Evelyne Jacq



## Artsen over de nachtdienst

- Esther de Vries (46), kinderarts in het Jeroen Bosch Ziekenhuis in Den Bosch
- Hein Korsten (57), chirurg en hoofd Spoedeisende Hulp in het Flevoziekenhuis in Almere
- Esther Verstraete (27), aios neurologie in UMC Utrecht
- Marc van Det (30), aios chirurgie in Medisch Centrum Leeuwarden
- Marjolein Lacor (26), aios interne geneeskunde/longziekten in het Medisch Centrum Leeuwarden





### Tips: het sociale leven

- Accepteer het ritme van de nachtdienst en maak overdag geen afspraken.
- Slaap in een andere kamer als je partner last heeft van de bereikbaarheidsdienst.
- Regel oppas voor de kinderen.
- Ga niet gezellig eten met vrienden tijdens de bereikbaarheidsdienst. Het risico bestaat dat je ineens weg moet.
- Ga niet naar een feest tijdens de bereikbaarheidsdienst.
- Lees na een nachtdienst 's ochtends een krant en ga daarna minimaal vier uur slapen.
- Eet gezamenlijk tijdens de dienst of kijk samen televisie. Creëer een huiselijke sfeer.
- Zoek tijdens de nacht collega's op voor een praatje.

Esther Verstraete, aios neurologie in UMC Utrecht maakt standaard deel uit van het traumateam dat uitrukt bij ernstige ongelukken.

### Met het klimmen van de jaren worden nachtdiensten zwaarder

ontsteking, een kind dat levenloos in bed ligt, allemaal voorbeelden van situaties waarvoor de kinderarts 's nachts nodig is.

In de Friese hoofdstad zijn er in het weekend op de spoedeisende hulp (SEH) vooral veel patiënten die te veel alcohol hebben gedronken of partydrugs hebben gebruikt. Leeuwarden mag dan ver buiten de Randstad liggen, drank en drugs zijn er erg populair, weet aios Lacor. En haar collega Van Det merkt op

dat 'het leven er anders zou uitzien als we niet het hele weekend beschonken mensen zouden behandelen'.

Voor ongecompliceerde snijwonden wordt chirurg Hein Korsten niet uit zijn bed gebeld.

Maar er zijn een aantal zaken die de anios niet aankunnen. Dan is acuut ingrijpen noodzakelijk en komt Korsten naar het ziekenhuis voor een nachtelijke operatie.

### Moeilijker in slaap

Aios en anios draaien doorgaans de aanwezigheidsdiensten, de specialisten hebben bereikbaarheidsdienst en dragen de eindverantwoordelijkheid. Voor Korsten betekent het dat hij in een avond en een nacht gemiddeld twee keer naar het ziekenhuis moet, waarna een gewone werkdag volgt. Het went tot op zekere hoogte, vindt hij, maar met het klimmen van de jaren wordt het zwaarder. 'Na zo'n dienst ben ik erg moe. Een oproep onderbreekt de nachtrust en ik kom daarna steeds moeilijker in slaap. Maar het hoort erbij, zonder klagen. Tijdens de op-



leiding zag je al artsen die de nachtdienst niet konden opbrengen. Dat betekende voor hen het einde ervan. Dat is nu nog steeds zo.'

#### Thuisfront

Zoveel ziekenhuizen, zoveel roosters. Sterker nog, binnen een ziekenhuis kan tussen afdelingen het rooster variëren: een nachtdienst op de drie nachten, elke zes weken drie weekenden dienst, één nacht op één nacht af, een stevig blok van zeven nachtdiensten achter elkaar gevolgd door een week vrij of een onregelmatig rooster dat elke week wisselt. Som-

mige specialisten in dienstverband profiteren nog van een oude regeling waarbij artsen van 55 jaar en ouder geen nachtdiensten meer hoeven te draaien. Gevolg is wel dat de overige teamleden vaker de klos zijn. De Jonge Orde verzamelt de dienstroosters van aios en controleert of ze voldoen aan de Arbeidstijdenwet.

Aios in Leeuwarden hebben na zeven nachtdiensten een volle week vrij. Van Det: 'Het blijft vermoeiend. Na vier tot vijf nachten heb je het wel gehad.' Zijn advies: 'Gooi je ritme om en maak overdag geen afspraken. Lees na thuiskomst de krant en ga 's ochtend slapen en 's middags andere dingen doen.'

Het afstemmen met het thuisfront gaat de meeste artsen goed af, vaak omdat de partner ook nachtdiensten draait. Partners die geen nachtdienst draaien, slapen in een andere kamer of zijn eraan gewend dat de andere

helft van het bed leeg is en dat de pieper kan afgaan. 'Regel oppas voor je kinderen als je bereikbaarheidsdienst hebt en er geen partner is als achterwacht', tipt De Vries. Toen haar twee kinderen nog klein waren, regelde de kinderarts dat er een oppas kwam logeren, zodat zij zonodig snel in het ziekenhuis kon zijn. 'Als alleenstaande moeder heb ik veel moeten organiseren voor de opvang van mijn kinderen.' Een gezamenlijke maaltijd loopt nogal eens in het honderd, is de ervaring van Korsten. Kinderopvang is in zijn geval geen probleem meer, want zijn kinderen wonen al zelfstandig. De chirurg merkt dat de mobiele telefoon het werk makkelijker heeft gemaakt. 'Vroeger had ik al een probleem als ik even met de hond ging wandelen. De semafoon kon gaan, maar dan wist ik nog niet wat er aan de hand was. Met de mobiele telefoon ben ik overal bereikbaar en kan ik meteen overleggen.'

#### Intenser

Uit onderzoek van psycholoog Jelle Prins bleek dat overleg tussen aios en supervisors tijdens de nacht te wensen overlaat. Aios zijn vaak verantwoordelijk voor een heel beddenhuis. Lacor vindt dat juist uitdagend. 'In de nacht is de samenwerking met andere specialismen intenser.' Ook Van Det is goed te spreken over de samenwerking met supervisors; in Leeuwarden zijn een aantal standaardafspraken gemaakt. Verstraete heeft ook geen klachten over het overleg met haar supervisors. Vaak moet zij 's nachts een beroep doen op - soms drukbezette - specialisten. 'Als ik er een moet bellen,

## Aios zijn vaak verantwoordelijk voor een heel beddenhuis

beeld: beeldredactie,  
Leonard Faustle



#### Tips: efficiënt werken

- Regel het als specialist zo dat je niet 's nachts voor niets naar het ziekenhuis hoeft als je bereikbaarheidsdienst hebt.
- Onderhoud goed contact met verpleegkundigen. Dit resulteert in een betere overdracht van patiëntinformatie.
- Weet welke patiënten er op de afdeling liggen en neem de tijd voor de overdracht.
- Draag kleding die je makkelijk kunt aan- en uittrekken.







Hein Korsten, chirurg en hoofd SEH in het Flevoziekenhuis: 'Meer dan voorheen nemen aios de ruimte om na een dramatische gebeurtenis tot rust te komen.'

zorg ik dat ik het verhaal goed op een rijtje heb en niet moet zoeken in allerlei papieren.' Veel specialisten moeten na een bereikbaarheidsdienst nog een dag werken en daarom is het belangrijk dat ze niet voor niks komen.

Korsten constateert dat aios meer dan vroeger de ruimte nemen om een uurtje tot zichzelf te komen na een dramatische gebeurtenis. Ik ben nog opgeleid in een tijd dat je daar maar tegen moest kunnen.' Korsten vindt die rust een prima zaak. 'Het is een goede gewoonte de casus een paar weken naderhand collectief te bespreken.'

### Schipperen

Gelukkig is de nacht meer dan een aaneenschakeling van spoedgevallen. Aios chirurgie Van

Det is in de nachtdienst verantwoordelijk voor de spoedeisende hulp en het heelkundedeel van het beddenhuis. Aios interne geneeskunde Lacor is verantwoordelijk voor het interne-deel van het beddenhuis. Dat is soms schipperen, zegt Lacor. 'Een goede verpleegkundige helpt mij bij de inschatting waar mijn hulp op dat moment het meeste nodig is. En bij grote drukte kun je de baas vragen om te komen helpen.' Van Det maakt in een verloren uurtje een ronde langs de chirurgische patiënten. 'Er liggen op elke afdeling wel twee tot drie patiënten die van een zware operatie herstellen. Sommigen bloeden na of plassen heel weinig. Als je ze 's nachts behandelt, heb je 's ochtends minder problemen. Verder is het goed even een praatje





Voor nachtelijke operaties die de anios niet aankunnen, komt chirurg Hein Korsten naar het ziekenhuis.

## *‘Een gemiddelde alcoholist rijdt beter’*

te maken, ook met de verpleegkundigen die even koffie zitten te drinken. Zij waarderen dat, want zij twijfelen er soms aan of het nodig is te bellen over een patiënt.’

Aios neurologie Verstraete bezoekt tussen de werkzaamheden op de SEH door de minder stabiele patiënten op de verpleegafdeling die bij de overdracht zijn genoemd of bekijkt de uitslagen van een late labcontrole. Eerder

in haar opleiding heeft ze ook wel nachtdiensten gedraaid op de afdeling Neurochirurgie. Dat was rustiger, aldus Verstraete. ‘Op die afdeling kon je soms nog wat lezen of e-mailen. Bij neurologie kun je maar beter niets plannen, want daar komt meestal niets van terecht.’

### **Rust overdag**

De mens is ’s nachts minder scherp. Artsen houden daarmee rekening en nemen overdag rust. Als chirurg in opleiding Van Det nachtdienst heeft, kan hij goed wakker blijven. ‘Tijdens een operatie ben je zo geconcentreerd, je valt niet zomaar weg.’ Een kop koffie of een kop soep helpen hem om helder te blijven. Verstraete zorgt ervoor dat ze voldoende geld bij zich heeft voor de automaten. ‘Er is niets zo vervelend als ’s nachts rondlopen met een lege maag.’ Daarnaast draagt ze kleding en schoenen die ze makkelijk weer aantrekt na een uurtje slapen. Patiëntgegevens, pen en telefoon liggen direct naast het bed. Lacor trekt alleen haar witte jas uit en houdt haar kleren aan als zij op bed gaat liggen. ‘Ik heb het reanimatiesein op zak en dan moet ik onmiddellijk aan de slag kunnen.’ Verstraete zoekt ’s nachts liever collega’s op dan dat ze in haar eentje in een kamertje gaat zitten. ‘Tijdens de nachtdienst heb ik de gezelligste gesprekken met collega’s. Er heerst een gevoel van saamhorigheid.’ Van Det probeert de kans op fouten te verkleinen door te zorgen voor een goede overdracht van patiënten. En ten slotte: het is na een zware nachtdienst verstandig om niet met de auto naar huis te rijden. Verstraete: ‘De reactietijd is verminderd, een gemiddelde alcoholist rijdt beter. Ik heb wel eens moeten rijden, maar dat was goed opletten geblazen.’ [mc](#)

### **Tips: gezond werken**

- Neem zoveel mogelijk rust overdag.
- Neem na een ernstig ongeluk de tijd om bij te komen en bespreek een slechte afloop enkele weken later.