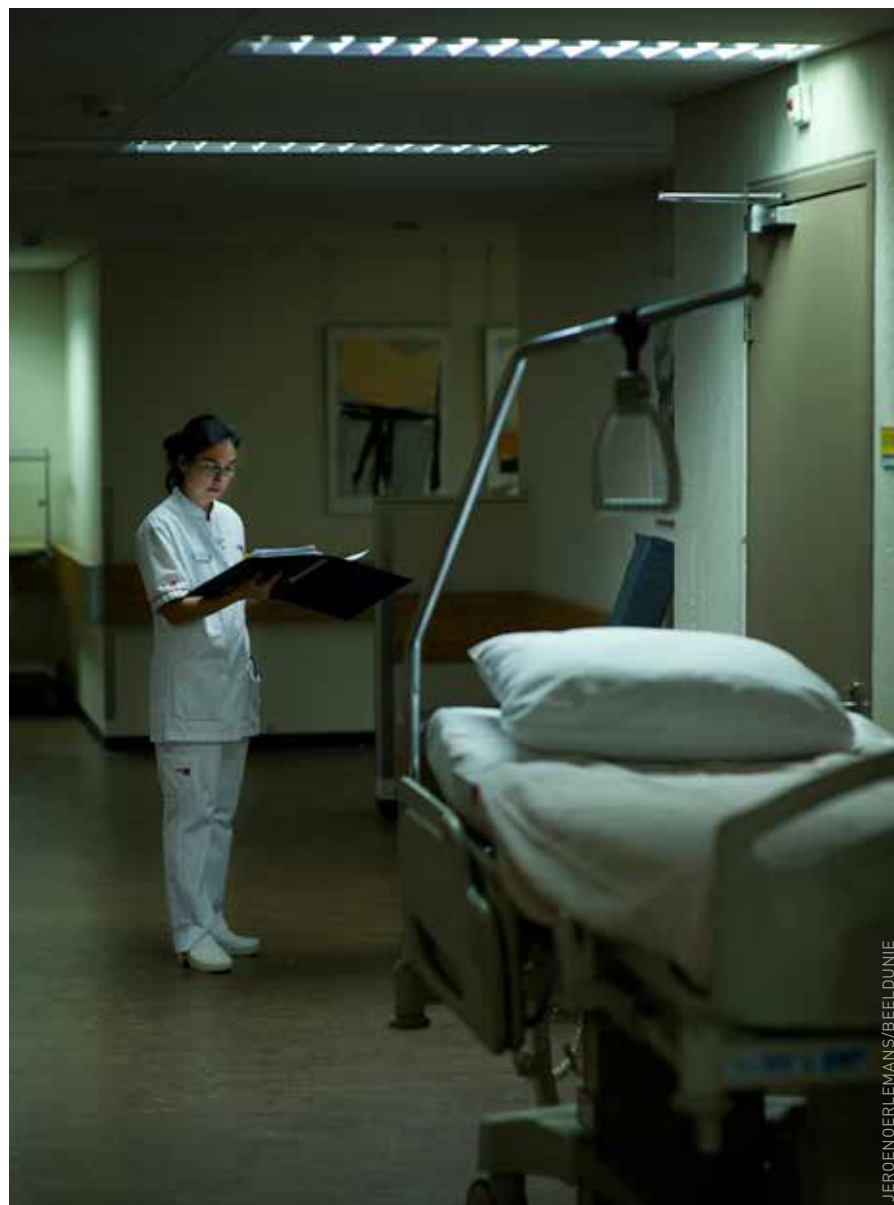


Nachtwerk te lijf met powernap

Ook 's nachts zijn artsen actief, want gezondheidszorg is een volcontinuubedrijf. Maar nachtwerk schaadt de eigen gezondheid. De Gezondheidsraad bracht daarover een advies uit.



Artsen en medisch personeel zijn gewend om bij nacht en ontij te functioneren. Maar gezond is nachtwerk niet bepaald. Doe het daarom zo min mogelijk, oppert de Gezondheidsraad in een vorige week gepubliceerd advies. Makkelijk gezegd, maar niet reëel in een 24-uurs-economie. Werknemers gaan eerder méér in de nacht werken, dan minder. Wie toch 's nachts werkt, kan baat hebben bij een voorwaarts roterend rooster en een 'kort slaapje' in het tweede deel van de dienst, luidt het advies. Over de lengte verschillen de meningen; de Gezondheidsraad houdt het op 10 tot 40 minuten.

Obstakel

Hoe haalbaar zijn de adviezen voor werknemers in de zorg? Om te beginnen dat korte slaapje. Volgens de Landelijke vereniging van Artsen in Dienstverband (LAD), die blij is met het rapport omdat het nogmaals de aandacht vestigt op het belang van gezond en veilig werken als uitgangspunt bij roostering, is al langer bekend dat zo'n hazenslaapje werkt. 'Maar het moet in te passen zijn.' En juist daar wringt de schoen. Alleen al de locatie is een obstakel. 'Even een powernap onder de operatietafel, dat werkt niet', zegt emeritus hoogleraar psychofysiologie Gerard Kerkhof (UvA), die gespecialiseerd is in slaapproblemen. 'En speciale slaapplekken zijn er niet.' Sommige ziekenhuizen hebben wel piketkamers, zegt Marjolein Kremers, bestuurslid van De Jonge Specialist en aios interne geneeskunde. 'Maar die zijn voor het ok-personeel en soms voor de assistenten in opleiding met een bereikbaarheidsdienst. Ze zijn niet altijd beschikbaar voor iedere aios; dit verschilt sterk per ziekenhuis. Een assistent of specialist in opleiding mag sinds de Arbeidstijdenwet voor hen van toepassing is (2011), niet langer dan 46 tot 48 uur per week werken. Afhankelijk van het ziekenhuis en het specialisme, draait een flink deel van de aiossen diensten in de nacht. 'Het hoort erbij.' Soms, bij een rustige dienst, is even slapen wel haalbaar. Maar volgens

Kremers is dat niet vast te leggen: 'Als aios ben je 's nachts de enige arts in jouw specialisme die alles regelt, je kunt niet zeggen: ik ga even plat.' Dekker (LAD) beaamt: 'Iemand moet je dienst ook weer opvangen. Is er een collega in de buurt die precies jouw taak een halfuur kan overnemen? Het klinkt mooi, maar het werk moet het ook wel toelaten.' En, voegt zij toe: 'wanneer prik je dat moment? Je weet niet wanneer je instort.'

Slaaphygiëne

Hoewel ook neuroloog Viviane van Kasteel van SEIN, expertisecentrum voor epilepsie en slaapgeneeskunde, betwijfelt of het haalbaar is, ziet ze de voordelen van een powernap. 'Daarna ben je minder vermoeid en alerter. Maar niet langer dan 20-25 minuten, anders kom je in je diepe slaap, en daar raak je dan weer moeilijk uit.' Nadelen zijn er ook, waar schuwt ze. 'Voor mensen die moeite hebben met slapen is te pas en te onpas slapen funest. Voor hen is het zeer belangrijk de slaaphygiëne na te leven door te zorgen dat er een duidelijk begin en einde aan de slaap zit.'

Eigenlijk zou iedereen slapen serieuzer moeten nemen, om gezondheidsklachten door nachtwerk te voorkomen, stelt slaapdeskundige Kerkhof. 'Driekwart van de mensen denkt dat ze het weekeinde moet gebruiken om bij te slapen. Ik vind dat veelzeggend. Slapen is essentieel voor de gezondheid en dat geldt in het kwadraat voor mensen die drukbezet zijn. Dan ben je veerkrachtiger, je kunt meer incasseren, je herstelt beter. Dat aspect mis ik in het advies van de Gezondheidsraad. Gezonde slaap hoort in hetzelfde rijtje thuis als gezond eten en voldoende bewegen.'

Met het klimmen der jaren wordt nachtwerk nog zwaarder. In de cao van umc's, die dit jaar is ingegaan, staat dat medisch specialisten boven de 60 jaar geen nachtdiensten meer hoeven te draaien. Hiervan wordt onder meer gebruikgemaakt in het UMCG, bevestigt een woordvoerder. 'Collega's vangen dit op. In kleinere teams of in teams met een hoge specialisatiegraad is dit soms minder makkelijk

en vergt het extra inspanningen.' In het UMCG werken 727 medisch specialisten, van wie er 63 boven de 60 jaar zijn – zo'n 9 procent.

Viviane van Kasteel vindt het verstandig dat 60-plussers worden ontzien bij nachtwerk. Ze denkt dat de leeftijdsgrens misschien zelfs wel verlaagd zou moeten worden naar 50 jaar. 'Vanaf die leeftijd beginnen mensen problemen te krijgen met onregelmatige diensten.'

Voorwaarts roterend

De Gezondheidsraad oppert in haar advies ook de introductie van een 'voorwaarts roterend rooster'. Werknemers beginnen dan met ochtenddiensten, daarna middagdiensten en vervolgens nachtdiensten. Op dat gebied is helaas vrij weinig winst te boeken omdat het al ruim wordt toegepast in ziekenhuizen. Bij de meeste roostermakers is dit de norm, zegt ook slaapdeskundige Kerkhof. Hij merkt in dit verband op dat in Europa 'snelle' rotatie de norm is: hierin zit een werknemer niet te veel dagen achter elkaar in één dienst. Amerikaanse instellingen en bedrijven hebben juist gekozen voor een traag roterend rooster, waarin een werknemer meer dagen in één dienst zit. 'Met alle aanpassingen om dat te ondersteunen, zoals werknemers op uitgekiende momenten blootstellen aan licht – of juist niet. De achterliggende gedachte is dat het lichaam zich aanpast aan het veranderende schema.'

Uitgaande van het Nederlandse systeem, adviseert Kerkhof om de verschillende fases van je bioritme te handhaven. Ook raadt hij aan het tijdens de nachtdienst opgebouwde slaaptekort zo goed mogelijk te 'compenseren'.

Bijvoorbeeld door 'voorslapen', zegt Kerkhof. Hij is er een warm voorstander van. 'Wie nachtdienst heeft, doet er goed aan die dag ervoor niet uit te slapen, weersta de verleiding. Verman je, wees actief, doe aan sport en stel jezelf bloot aan daglicht. Dan, vlak voor het avondeten ga je 1,5 à 2 uur slapen in je eigen bed. Dat is een voorbehoedsmiddel.' Het een en ander moet volgens hem overigens wel in combinatie gebeuren met cafeïne:

'Vanaf 50 jaar krijgen mensen problemen met onregelmatige diensten'

3 à 4 kopjes koffie direct na de slaap. Met dien verstande dat je het reguliere koffiegebruik dient te verminderen, anders heeft de post-slaap-cafeïneboost minder effect. Overigens is de Gezondheidsraad minder overtuigd over het effect van (langdurig) cafeïnegebruik.

Voorslapen, zegt Kerkhof, is beter dan een powernap. 'Het probleem van de powernap is de slaapinertie, direct na het slaapje. Je bent dan nog niet echt alert en daarvan heb je last. Maar we weten niet precies hoe lang dat duurt. Dat kan 5 minuten zijn, of 40 minuten, dat is een vrij brede range. We moeten daar voorzichtig mee zijn, en ons realiseren dat je op dat moment dus kwetsbaar bent.' Als voorslapen niet lukt, is het aan te bevelen om in elk geval elk uur vijf minuutjes te rusten. 'Even de zinnen te verzetten.' En tot slot: 'Niet rommelen met medicijnen.'

De Gezondheidsraad heeft het advies 'Nachtwerk en gezondheidsrisico's: mogelijkheden voor preventie' gedeeld met een kennisplatform over nachtwerk dat in oprichting is. Daarin participeren onder meer het RIVM, het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, werkgevers, werknemers en onderzoekers. Het tweede advies van de Gezondheidsraad over nachtwerk volgt circa september 2016. Daarin wordt ingegaan op het bestaan van een relatie tussen nachtwerk en borstkanker en andere nadelige gezondheidseffecten. ■

web

Het rapport van de Gezondheidsraad en eerdere MC-artikelen over dit onderwerp vindt u onder dit artikel op medischcontact.nl.