

Samenvatting

Dossier Nachtarbeid

Wat wordt verstaan onder nachtarbeid?

Definities

De arbeidstijd van werknemers in Nederland is gebonden aan wettelijke bepalingen die zijn vastgelegd in de Arbeidstijdenwet: [Arbeidstijdenwet](#).

De Arbeidstijdenwet verstaat onder een nachtdienst: een dienst waarin méér dan 1 uur arbeid wordt verricht tussen 00.00 uur en 06.00 uur.

Omvang en belang problematiek

Het werken in nachtelijke uren komt in Nederland veel en in een groot aantal sectoren voor. Schattingen geven aan dat ca. 15 tot 20% van de beroepsbevolking hier mee te maken heeft. Het werken in de nacht is een van de meest belastende activiteiten voor de gezondheid van werknemers, en vanuit onderzoek zijn diverse mogelijke schadelijke effecten bekend.

Nachtarbeid en gezondheidseffecten

Voor het werken in de nacht geldt dat de mogelijke negatieve effecten vooral veroorzaakt worden doordat de 'biologische klok' van het menselijk lichaam, dat is gebouwd op het functioneren overdag, verstoord raakt. Dit heeft invloed op bijvoorbeeld de kwaliteit van de slaap en de spijsvertering. Mensen raken daardoor sneller moe en geïrriteerd, bouwen minder weerstand op, zijn vatbaarder voor infecties en het ontstaan van lichamelijke en psychische klachten. De kans op bepaalde vormen van kanker kan toenemen en er kunnen slaapproblemen ontstaan. Daarnaast worden stress, angstklachten, depressie en seksuele problemen gemeld. Ook kan er sprake zijn van een toename van vermoeidheid, een afname van alertheid, oplettendheid en waakzaamheid. Er kan een afname in productiviteit optreden en de kans op fouten en ongevallen kan toenemen. In het sociale functioneren van mensen kunnen problemen ontstaan, doordat een ander dan 'normaal' leefpatroon wordt gevolgd.

Factoren die van invloed zijn op het ontstaan van klachten

Er zijn verschillende factoren die van invloed kunnen zijn op het wel of niet ontstaan van gezondheidsklachten. De belangrijkste zijn de leefstijl van mensen (vertonen van gezond of ongezond gedrag), individuele verschillen (bijvoorbeeld ochtend of avondmens zijn, of manier van omgaan met problemen), en leeftijd. Uitgebreide informatie hierover is te vinden in paragraaf 1.1.3, Effecten van afwijkende werk- en rusttijden, van het [dossier Werk- en rusttijden](#).

Risicovolle branches en beroepen

Werken in de nacht komt veel voor, maar niet alle werknemers hebben er mee te maken. Sectoren waar nachtarbeid veel voorkomt omdat (onderdelen van) het werk of de dienstverlening 24 uur per dag doorgaan zijn bijvoorbeeld de gezondheidszorg, politie en justitie, de (proces) industrie, de horeca en de transportsector. Er zijn specifieke beroepen en sectoren waarvoor aanvullende wettelijke regels gelden, deze zijn te vinden in paragraaf 2.1, Relevante branches, van het [dossier Werk- en rusttijden](#).

Hoe is te achterhalen of schadelijke effecten van nachtarbeid optreden?

Plaats in de RI&E

Op grond van de Arbowet zijn werkgevers verplicht een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) en een plan van aanpak op te stellen. Daarin moet ook nadrukkelijk aandacht besteedt worden aan nachtarbeid, de risico's die het werken in de nacht kan inhouden en de manier waarop men de risico's op schadelijke effecten wil beperken. Het is belangrijk om specifieke aandacht te besteden aan de volgende punten:

- organisatorische: aandacht voor de arbeidsomstandigheden en het beleid in de organisatie, specifiek ten aanzien het werken in de nacht;
- technische: aandacht voor de organisatie van het werk en het werk, met name de inrichting van het dienstrooster;

- psychosociale: aandacht voor de individuele en/of psychosociale kenmerken van werknemers die van invloed kunnen zijn op het optreden van schadelijke effecten;
- specifieke risicogroepen, met name jeugdigen, ouderen en mensen met medische aandoeningen.

Een ondersteunend instrument bij het opstellen en uitvoeren van de RI&E in het kader van afwijkende arbeidstijden en het werken in de nacht is de RIA meter die ontwikkeld is door FNV Bondgenoten. Deze is te vinden op: [RIA meter](#).

Wat zegt de wet erover?

Relevante wetgeving

De arbeidstijd van werknemers in Nederland is gebonden aan wettelijke bepalingen die zijn vastgelegd in de Arbeidstijdenwet: [Arbeidstijdenwet](#). De Arbeidstijdenwet verstaat onder een nachtdienst: een dienst waarin méér dan 1 uur arbeid wordt verricht tussen 00.00 uur en 06.00 uur.

Aanvullende regels

De Arbeidstijdenwet kent een aantal regels die betrekking hebben op de arbeidsduur, rusttijden en het aantal nachtdiensten:

- de maximale werktijd per nachtdienst is 10 uur, 22x per jaar uit te breiden tot 12 uur (mits gevolgd door 12 uur rust);
- de gemiddelde werktijd mag per 16 weken niet meer dan 40 uur bedragen (bij 16 nachtdiensten of meer);
- na een dienst die eindigt na 02:00 uur is 14 uur rust verplicht (1x per 2 weken in te korten tot 8 uur). Bij 3 of meer opeenvolgende diensten geldt 46 uur rust;
- per 16 weken mag niet meer dan 36x een nachtdienst worden gewerkt die na 02:00 uur ophoudt (afwijken per CAO mag);
- er mag niet meer dan 7 opeenvolgende nachtdiensten worden gewerkt.

Uitgebreide informatie over de Arbeidstijdenwet en het Arbeidstijdenbesluit is te vinden bij: [Arbeidstijdenwet](#).

Een uitgebreid overzicht van de wettelijke bepalingen is te vinden ook te vinden in hoofdstuk 4, Wetgeving, van het [dossier Werk- en rusttijden](#).

Relevante brancheafspraken

In het Arbeidstijdenbesluit (ATB) staan uitzonderingen en aanvullingen op de Arbeidstijdenwet. Naast algemene uitzonderingen zijn er ook aanvullende regels voor de zorg, mijnbouw, vervoerssector en overige sectoren. Deze sectoren hebben dus met de algemene regels én de aparte sectorregels te maken.

Er zijn verschillende voorbeelden van CAO's waar sprake is van nadere afspraken in het kader van werk- en rusttijden en nachtarbeid. Een aantal van deze voorbeelden zijn de ziekenhuizen, de geestelijke gezondheidszorg, de bouw of de beveiliging.

Op [CAO](#) is een overzicht van een groot aantal CAO's te vinden.

Verplichtingen en rechten werkgever, werknemer en de rol van de medezeggenschap

Sommige regels uit de Arbeidstijdenwet en veel van de algemene en sectorale regels van het Arbeidstijdenbesluit kunnen alleen worden toegepast bij 'collectieve regeling'. Dat wil zeggen: nadat daarover in gemeenschappelijk overleg overeenstemming is bereikt. Een collectieve regeling kan een cao zijn, of de rechtspositieregeling voor ambtenaren, maar ook een schriftelijke overeenstemming tussen de werkgever en het medezeggenschapsorgaan (de ondernemingsraad of de personeelsvertegenwoordiging).

Wat is er aan te doen?

Bronmaatregelen

Bronmaatregelen richten zich op het zo veel mogelijk wegnemen van belastende factoren in het werk. Dat zal in het geval van nachtarbeid in sommige sectoren slechts in beperkte mate mogelijk zijn, het werk moet immers gewoon doorgaan. Om toch zoveel mogelijk risico's en negatieve effecten te voorkomen kunnen verschillende maatregelen worden genomen.

In het algemeen geldt:

- beperk het aantal nachtdiensten en/of vroege diensten;
- maak de arbeidsduur bij nachtarbeid niet te lang, bij voorkeur niet langer dan 9 uur per dienst en ten hoogste 34-38 uur per week;
- hanteer een verantwoord rooster;
- biedt voldoende ruimte voor herstel en kwaliteit van de slaap;
- besteed aandacht aan de werkinhoud en arbeidsomstandigheden;
- besteed aandacht aan sociale effecten;
- besteed aandacht aan een gezonde leefstijl.

Maatregelen zijn verder onder te verdelen in de volgende aandachtsgebieden: organisatorische, technische en psychosociale.

Organisatorische maatregelen

Deze maatregelen richten zich op de meer algemene arbeidsomstandigheden en op het gevoerde beleid in de arbeidsorganisatie. Bij arbeidsomstandigheden is het belangrijk om vermoeiende omstandigheden, zoals veel lawaai en monotoon routinematig werk zoveel mogelijk te voorkomen. Ook de hoeveelheid licht en de temperatuur kunnen van belang zijn. Het bieden van voldoende en het goede soort pauze, en faciliteiten (denk aan het bieden van gezond eten in de kantine, ook in de nachtelijke uren) zijn van invloed. Door nachtarbeid als specifiek thema op te nemen in het bedrijfsbeleid kan zo veel mogelijk aandacht worden besteed aan preventieve maatregelen.

Technische maatregelen

Een goed ontwerp van het dienstrooster is één van de belangrijkste maatregelen die genomen kunnen worden om risico's te voorkomen en aan te pakken. Niet alleen de wettelijke bepalingen zijn daarbij van belang, ook andere factoren spelen een rol, zoals zeggenschap over het werk of individuele kenmerken. Nuttige informatie over de factoren waar rekening mee moet worden gehouden bij het ontwerpen van gezonde en productieve roosters is te vinden in paragraaf 6.1.3 van het [dossier Werk- en rusttijden](#) en het AI Blad no. 38 SDU uitgevers: [AI Blad 38](#), met name hoofdstuk 5.

Psychosociale maatregelen

Maatregelen om risico's te voorkomen of te beperken kunnen zich ook richten op de individuele medewerker. Enkele mogelijkheden zijn het beïnvloeden van het bioritme met lichttherapie, het meten van en waarschuwen bij vermoeidheidsverschijnselen, en training en voorlichting. Die kan bijvoorbeeld gericht zijn op het omgaan met sociale effecten van werken op 'niet normale' werktijden, of het onderhouden van een gezonde leefstijl.

Meer uitgebreide informatie over maatregelen is te vinden in hoofdstuk 6, Beheersmaatregelen van het [dossier Werk- en rusttijden](#).

PMO

Het is belangrijk om mogelijke effecten van werken in de nacht zo vroeg mogelijk op te sporen, om als dat nodig is snel maatregelen te kunnen nemen. In de Arboret is een preventief medisch onderzoek voor nachtwerk opgenomen. Een specifieke inhoud is daarin niet voorgeschreven. Uitgebreide informatie over de mogelijke inhoud van het PMO (risicogebieden, vorm, frequentie enzovoort) kan worden gevonden in paragraaf 7.2.4, Preventief Medisch Onderzoek, van het [dossier Werk- en rusttijden](#).

Wie gaan slim om met dit probleem?

Een praktijkvoorbeeld van een bedrijf waar werk- en rusttijden een belangrijk thema en onderdeel van het bedrijfsbeleid is de Nederlandse Spoorwegen. Een korte beschrijving is te vinden in hoofdstuk 11 van het [dossier Werk- en Rusttijden](#).

Goede voorbeelden van zelfroosteren zijn te vinden in een brochure uitgegeven door het Nederlands Centrum voor Sociale Innovatie (NCSI), deze is te vinden bij [Zelfroosteren](#).