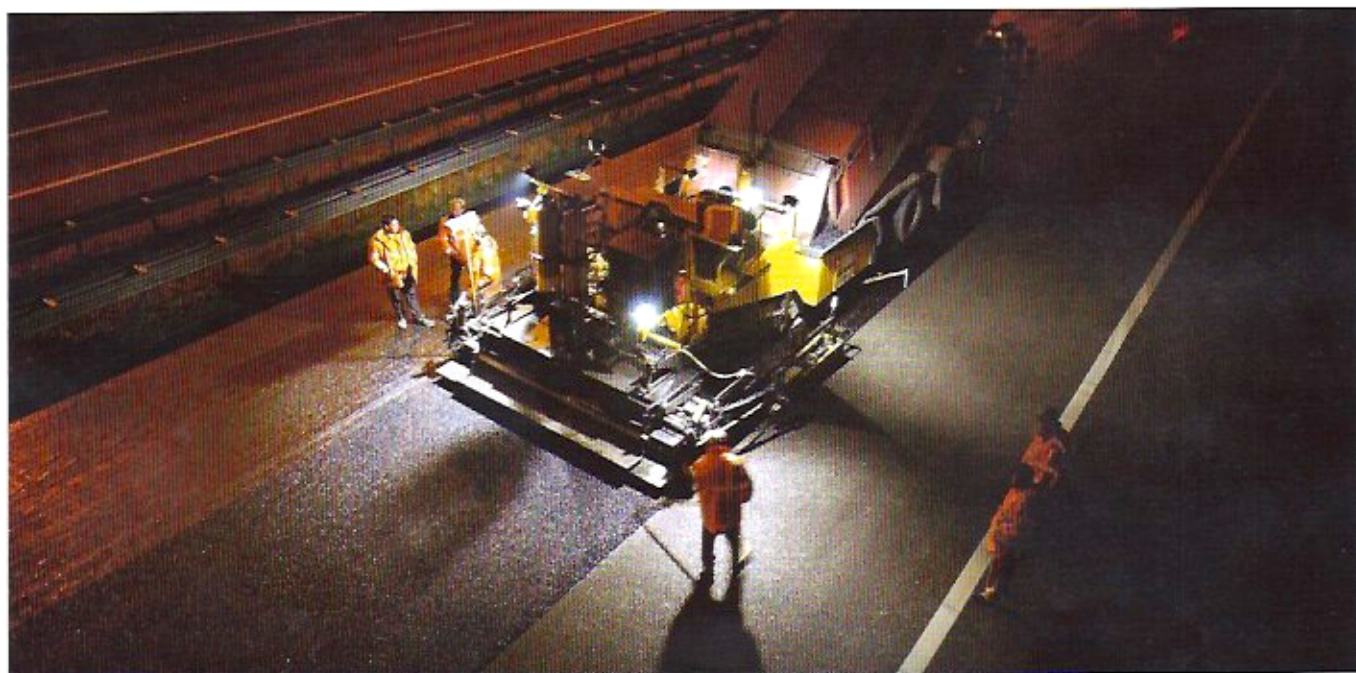


Alertheid bij wegwerkers is cruciaal wanneer 's nachts aan de andere kant van de afzetting het verkeer door raast. Maar de verstoring van het slaap-waak-ritme gaat ten koste van de concentratie.

GEZOND EN VEILIG DE NACHT DOOR



Nachtelijk wegwerk op snelwegen is niet zonder risico's. In oktober kwam op de A12 bij Woerden een wegwerker om het leven toen een vrachtwagen op de afzetting inreed. Direct pleitte FNV Bouw voor een stop op het nachtelijke werk, of in elk geval het omleiden van het verkeer. De bond hamert al jaren op betere maatregelen tijdens wegwerkzaamheden.

Daglicht speelt een cruciale rol bij het bioritme van mensen. De biologische klok die diep verscholen zit in de hersenen, reageert 's ochtends op het eerste daglicht door impulsen af te geven waardoor mensen wakker worden. De productie van het slaaphormoon melatonine neemt af, de bloeddruk stijgt en het hart gaat sneller kloppen. Als het aan het eind van de dag buiten begint te schemeren verhoogt de melatonine-productie weer; een signaal voor het lichaam om zich voor te bereiden op de nacht.

Door 's nachts te werken raakt dit ritme verstoord. De nachtelijke wegwerker negeert de slaap- en waaksignalen van het lichaam, maar de biologische klok tikt ondertussen gewoon door. De bloeddruk gaat omlaag en de hartslag daalt. Zelfs de meeste wakkere types krijgen dan last van slaperigheid en concentratieverlies. 'Het bioritme is een heel sterk mechanisme dat zich maar moeilijk voor de gek laat houden. Mensen zijn simpelweg niet gemaakt om 's nachts te werken', stelt Daan Heynsdijk, bedrijfsarts bij ArboUnie. 'Wanneer meer dan

drie nachtdiensten op rij wordt gewerkt, kan de vermoeidheid te veel toeslaan waardoor de alertheid gevaarlijk laag wordt. Werknemers die structureel meer nachtdiensten draaien dan goed voor ze is, kunnen bovendien op den duur last krijgen van serieuze medische aandoeningen, zoals chronische vermoeidheid, somberheid, maag-darmklachten, verminderde afweer en een hoge bloeddruk.

Elke week dezelfde ploeg nachtdiensten laten draaien is roosterteknisch wellicht



Daan Heynsdijk (ArboUnie): 'De werkgever kan ervoor zorgen dat in de keet licht verteerbare en energierijke snacks zoals yoghurt of volkoren boterhammen beschikbaar zijn. Dat zijn goede vervangers voor cafeïnehoudende drankjes.'

Strengere regels voor nachtdiensten

Voor nachtdiensten gelden strengere regels dan voor het werken overdag.

De regels gaan over hoe vaak en hoeveel uren werknemers 's nachts mogen werken.

Voor werknemers jonger dan 18 jaar geldt zelfs een verbod op nachtelijk werk.

Kijk voor meer informatie over deze bepalingen op www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/werktijden

prettig, maar voor de gezondheid kan het dus vervelende gevolgen hebben. Heynsdijk: 'Kortgeleden was er iemand op mijn spreekuur die jarenlang alleen maar nachtdiensten had gedraaid. Hij had zo veel medische klachten, dat hij een half jaar niet heeft kunnen werken. Maatregelen om een structurele verstoring van het bioritme te voorkomen zijn geen overbodige luxe.'

GEZONDE VOEDING

Een goede voorbereiding is het halve werk; dat geldt zeker voor nachtwerkers. 'Werkgevers kunnen hierin een rol spelen door hun mensen goed te instrueren', aldus Heynsdijk. 'Zo zal een fitte werknemer die gezond eet minder last ondervinden dan zijn collega die nooit sport en van fastfood leeft. Adviseer om goed uitgerust aan de nachtdienst te beginnen en wijs op het belang van een koele, donkere slaapkamer.' Eenmaal aan het werk kan koffie helpen om wakker te blijven. Dat is met name in de eerste helft van de dienst aan te raden. Daarna is het beter om de koffie te laten staan. Het kan eenmaal thuis

het inslapen lastig maken. Heynsdijk: 'Zorg ook dat in de keet licht verteerbare en energierijke snacks zoals yoghurt of volkoren boterhammen beschikbaar zijn. Dat zijn goede vervangers voor cafeïnehoudende drankjes.' Afwisseling van werkzaamheden is ook een goede manier om geconcentreerd te blijven. 'Urenlang 's nachts hetzelfde werk doen is niet aan te raden. Veel afwisseling houdt werknemers bij de les. Voor wegwerkers is dat waarschijnlijk beter te realiseren dan voor operators die 's nachts urenlang achter een beeldscherm zitten.'

Extra alertheid van de werkgever is volgens Heynsdijk geboden wanneer een ouder wordende werknemer te kampen krijgt met suikerziekte of hart- en vaatziekte. 'Mensen met suikerziekte zijn veel gevoeliger voor een verstoring van het bioritme. Door de nachtdiensten kan hun aandoening helemaal uit de rails lopen.'

OVERMAND DOOR SLAAP

Als de nachtdienst er op zit, verdient een veilige rit naar huis speciale aandacht

Bij meer dan drie nachtdiensten op rij kan de alertheid gevaarlijk laag worden

van de nachtwerker, maar ook van zijn werkgever. 'Het zou niet de eerste keer zijn dat een werknemer in de auto op weg naar huis overmand wordt door de slaap. Levensgevaarlijk!' Nachtwerkers doen er dus goed aan niet alleen veel saaie kilometers te rijden, maar zo veel mogelijk in ploegen te rijden. Ook al voelt een werknemer zich nog fit na afloop van de nachtdienst, het slaap-waak-ritme is een ijzersterk, niet te onderschatten mechanisme dat een nare stempel kan drukken op de reis naar huis.