

## Maak werk van gezonde werktijden (1)

Door Nicole Pikkemaat op ma, 05/11/2012 - 17:44



Heel wat mensen maken lange dagen of werken 's nachts of op onregelmatige tijden. Vanwege het soort werk, zoals het werken in de verpleging of het werken bij een productbedrijf dat volcontinu draait. Sommigen hebben er bewust voor gekozen, omdat het een zekere vrijheid geeft, het goed verdient of gemakkelijker te combineren is met de zorgtaken thuis. Onregelmatig werken en werken in de nacht is in de huidige maatschappij een noodzaak geworden.

### **Flexibele werktijden**

Steeds vaker zien we ook de wens van werkgevers om werktijden flexibel te organiseren. Hoe kunt u daar als arboprofessional verder op inspelen? Er komt veel bij kijken, ook als het gaat om arbeidsomstandigheden. Goed om als preventiemedewerker of arboprofessional de werktijden en de flexibilisering van werktijden nauwlettend te volgen en te stimuleren dat het 'arboproof' gebeurt. In dit artikel krijgt u een aantal handvatten om roosters en werktijden te beoordelen op gezondheidsrisico's en de risico's op het vlak van werktijden binnen uw organisatie in kaart te brengen. In een volgend artikel (deel 2) kijken we verder. Welke mogelijkheden zijn er om meer tegemoet te komen aan de flexibiliteitsvraag, zonder dat arbo in het gedrag komt?

### **Forse gezondheids- en veiligheidsrisico's**

Een groot nadeel van onregelmatig werken en het werken in nachtdienst is dat het bioritme in de war wordt gebracht. Af en toe omschakelen is vaak geen probleem. Maar na veel nachten werken achter elkaar of gedurende vele jaren, verdraagt het lichaam het voortdurende wisselen van het bioritme minder goed. Het voortdurende omschakelen kan gezondheidsklachten en slaapproblemen teweeg brengen. Voorbeelden van gezondheidsklachten zijn: maagdarfstoornissen, hoofdpijn, een te hoge bloeddruk en hartritmestoornissen. Ook zijn er studies die erop wijzen dat vrouwen die continu 's nachts werken een hoger risico op borstkanker lopen. Slaapproblemen hebben een negatieve invloed op de alertheid en concentratie. Gedurende de nacht is voor iedereen de concentratie slechter dan gedurende de rest van de dag. Bedenk dat dat kan leiden tot fouten op het werk en tot zelfs fatale gevolgen als een bedrijfsongeval of een verkeersongeval op de weg van het werk naar huis.

### **Complexe puzzel**

Het is puzzelen om te komen tot een goed rooster. In de regel is dat het werkgebied van de planner en/of leidinggevendenden, maar bij de planning komen ook arbo-aspecten kijken. Er moet bijvoorbeeld ook rekening gehouden worden met de bedrijfshulpverlening en de benodigde kwalificaties. De bedrijfshulpverlening moet te alle tijde goed geregeld zijn. Het ontbreken van (voldoende) gekwalificeerd personeel kan leiden tot vervelende of zelfs onveilige situaties. Denk bijvoorbeeld aan de verpleegkundige die bevoegd is voor de toediening van een specifieke medicatie of de voorman die bevoegd is om een productielijn stop te zetten. Wat gebeurt er als zij er niet zijn? Zorg ook dat risicovolle werkzaamheden, zoals het werken met agressieve patiënten, het bedienen van gevaarlijke machines of het afsluiten van een pand, nooit alleen hoeven worden gedaan.

### **Afspraken over een gezond rooster**

U kunt verlangen dat de nieuwe werktijden naast de grenzen van de Arbeidstijdenwet, het Arbeidstijdenbesluit en de CAO, ook getoetst worden op gezondheidsrisico's. Idealiter wordt dat voortaan standaard bij de invoering van nieuwe werktijden en roosterwijzigingen meegenomen. Dat hoeft geen star systeem te zijn, waarbij geen ruimte meer is voor de flexibiliteitswensen van de werkgever en werknemer. Ruimte voor maatwerk kan mogelijk blijven en is ook vanuit werknemersoogpunt een pre. Hoe meer rekening gehouden wordt met de persoonlijke omstandigheden, des te prettiger het werkt voor de individuele werknemer. Uiteraard zijn er grenzen: een prettig rooster is niet altijd een gezond rooster. Harde gezondheidsgrenzen vaststellen is lastig. In de literatuur spreekt men over een aantal vuistregels voor een gezond rooster. En zelfs met de vuistregels is het schipperen. Een rooster dat goed scoort op de ene vuistregel kan slecht scoren op de andere. Roosters beoordelen is dan ook een kwestie van zorgvuldig afwegen van voors en tegens. In de navolgende tekst worden de vuistregels genoemd en uitgelegd.

### **Voorspelbaarheid**

Een rooster moet eenvoudig en daarmee goed voorspelbaar zijn. In een oogopslag moet duidelijk zijn wanneer iemand moet werken en wanneer hij vrij is. Bij een goed voorspelbaar rooster is het mogelijk lang van te voren afspraken te maken. Het normale dagelijkse leven thuis en het plannen van privéafspraken wordt niet praktisch ingewikkelder.

### **Regelmaat**

Een regelmatig rooster kent een regelmatige structuur en een beperkt aantal wisselingen in de werk- en rusttijden. In een onregelmatig rooster wordt veel van dienstsoort gewisseld: dan weer ochtenddienst, dan weer middagdienst, enz. Of een voortdurende verandering van de tijdstippen: dan weer om 6.30 uur beginnen en dan weer om 8.00 uur. Zulke wisselende omstandigheden doen een beroep op het aanpassingsvermogen van de werknemer. Een regelmatig rooster heeft daarentegen een gelijk aantal uren per dienst, zoveel mogelijk op gelijke dagen werken en met een zelfde aanvangstijd. Ook is sprake van regelmatig terugkerende vrije dagen.

### **Aansluiting op het biologisch dagritme**

Een rooster dat aansluit op uw bioritme zorgt dat uw natuurlijk ritme van de lichaamsfuncties zo weinig mogelijk worden verstoord. Het gemiddeld aantal versturende diensten als nachtarbeid en vroeg in de ochtend moet zoveel mogelijk worden beperkt. Streven moet zijn dat de arbeidstijd zoveel mogelijk overdag plaatsvindt.

### **Voorwaarts en snel roteren**

Uit onderzoek blijkt dat roosters met een gematigd snelle rotatie van verschillende diensten tot minder problemen leiden dan roosters waarin het heel lang duurt voordat er wisseling van dienstsoort optreedt. Dit pleit voor niet te veel diensten achter elkaar. Verder blijkt dat het lichaam zich beter aanpast aan voorwaarts roteren. Voorwaarts roteren wil zeggen: met de klok mee. Dus eerst ochtenddienst, dan middagdienst en dan avonddienst.

### **Dienst- en weekbelasting**

Lange diensten van 11 à 12 uur moeten zoveel mogelijk vermeden worden. Een opeenstapeling van lange diensten achter elkaar geeft de werknemer onvoldoende tijd om te herstellen. Dit betekent dat de wekelijkse arbeidstijd niet te lang mag zijn en dat de rusttijd tussen de diensten voldoende moet zijn.

### **Pauzeregeling**

Per dienst moet er voldoende mogelijkheid zijn om te pauzeren.

### **Arbeidsduur per week**

De arbeidsduur per week bedraagt bij voorkeur tussen 34 en 40 uur. Nachtarbeid moet zo veel mogelijk worden voorkomen. Kan het niet anders? Dan maximaal drie nachtdiensten van elk maximaal acht uur achter elkaar. Aanvangstijd vóór of uiterlijk om 23.00 uur.

### **Zorgmogelijkheid**

Medewerkers in wisseldiensten horen geregeld overdag, op avonden en in weekenden vrij te zijn. Bovendien moeten zij over goede verlofmogelijkheden beschikken.

Naast de vuistregels moet er soms ook met specifieke zaken rekening gehouden worden: persoonlijke omstandigheden en specifieke werkzaamheden, zoals beeldschermwerk en werk in extreme warmte en kou.

### **Onderzoek de gezondheidsrisico's**

De werkgever is volgens de ATW verplicht een registratie van de gewerkte uren per medewerker bij te houden. Deze registratie kan worden benut om overschrijdingen op de gezondheidsgrenzen vroegtijdig te signaleren en te corrigeren, maar ook om er structurele oplossingen uit af te leiden. Kijk als preventiemedewerker naar deze registratie. Daarnaast bieden verzuimcijfers, de Risico-Inventarisatie en Evaluatie (RI&E) en het Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek (PAGO) interessante aanknopingspunten. In het kader van de Arbowet is de werkgever verplicht een RI&E uit voeren en medewerkers een PAGO aan te bieden. In de RI&E en het PAGO moet ook gekeken worden naar de risico's inzake werktijden. Het is dus aan te raden om in de RI&E expliciete vragen op te nemen over de risico's inzake de werktijden. Voor iedere werknemer die voor de eerste keer nachtdienst gaat verrichten, moet een PAGO specifiek worden aangeboden.

### **Maak werk van gezonde werktijden**

Mijn ervaring is dat werktijden voor veel preventiemedewerkers en arboprofessionals een ondergeschoven kindje is, terwijl het forse risico's met zich meebrengt. Het gaat daarbij niet alleen om gezondheidsrisico's maar ook veiligheidsrisico's. Ik hoop dat u na het lezen van dit artikel werk gaat maken van gezond werktijden.

### Kort schematisch overzicht arbeidstijdenwet

		Norm
Rusttijden	Dagelijkse rust	11 uur (aaneengesloten) (1x per week 8 uur)
	Wekelijkse rust	36 uur (aaneengesloten) of 72 uur per 14 dagen (te splitsen in stukken van minimaal 32 uur)
Pauze	Bij > 5.5 uur arbeid per dienst	30 minuten (eventueel 2x 15 minuten) In collectief overleg in te perken tot 15 minuten
	Bij > 10 uur arbeid per dienst	45 minuten (eventueel 3x 15 minuten) In collectief overleg in te perken tot 15 minuten
Zondagrust	zondagsarbeid	Geen arbeid op zondag, tenzij: <ul style="list-style-type: none"> <li>In overeenstemming met de aard van de arbeid en bedongen</li> </ul> Of: <ul style="list-style-type: none"> <li>Noodzakelijk i.v.m. aard arbeid of bedrijfsomstandigheden en overeengekomen met OR (bij ontstentenis: belanghebbende werknemers) en per geval individuele instemming</li> </ul>
	Vrije zondagen	13 (per 52 weken) Bij collectieve regeling kan hiervan worden afgeweken. Indien minder dan 13 vrije zondagen per jaar wordt gewerkt is per geval individuele instemming vereist.
Arbeidstijd	Per dienst	12 uur
	Per week	60 uur
	Per week per 16 weken	Gemiddeld 48 uur
	Per week per 4 weken	Gemiddeld 55 uur*

Nachtarbeid	Arbeidstijd per dienst nachtdienst: > 1 uur arbeid tussen 00:00 en 06:00 uur	10 uur
		12 uur, mits: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rust na dienst 12 uur</li> <li>• Maximaal 5x per 2 weken</li> <li>• Maximaal 22x per 52 weken</li> </ul>
	Arbeidstijd per week	40 uur (per 16 weken) Indien > 16 x per 16 weken arbeid in de nachtdienst
	Rusttijd na > 3 nachtdiensten	14 uur (1 x per week: 8 uur, indien noodzakelijk i.v.m. aard arbeid of bedrijfsomstandigheden)
	Rusttijd na > 3 nachtdiensten	46 uur
	Max. lengte reeks geldt aan minimaal een van de diensten uit de reeks en nachtdienst is	7 (8*)
	Geldt voor nachtdiensten eindigend na 02:00 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 140 nachtdiensten per 52 weken</li> </ul> Of <ul style="list-style-type: none"> <li>• 38 uur tussen 00:00 en 06:00 uur per 2 aaneengesloten weken*</li> </ul>
Consignatie	Consignatieverbod	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 consignatievrije etmalen per 4 weken</li> <li>• Daarvan 2x 48 uur per 4 weken noch consignatie, noch arbeid</li> <li>• Geen consignatie 11 uur voor en 14 uur na nachtdiensten</li> </ul>
	Arbeidstijd per dag	13 uur
	Arbeidstijd per week geldt indien per 16 weken 16x of meer consignatie wordt opgelegd tussen 00:00 en 06:00 uur	Gemiddeld 40 uur (per 16 weken) Of Gemiddeld 45 uur (per 16 weken), mits: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 uur onafgebroken rust voor aanvang nieuwe dienst (i.g.v. laatste oproep tussen 00:00 en 00:06 uur)</li> <li>2. gedurende 8 uur onafgebroken rust in 18 uur volgend op 06:00 uur (als laatste oproep tussen 00:00 en 00:06 uur plaatsvond en direct gevolgd wordt door een nieuwe dienst</li> </ol>

\* bij collectieve regeling