

 **1.2 miljoen** Nederlanders werken in de nacht, dit is ongeveer **13,5%** van de werkzame beroepsbevolking

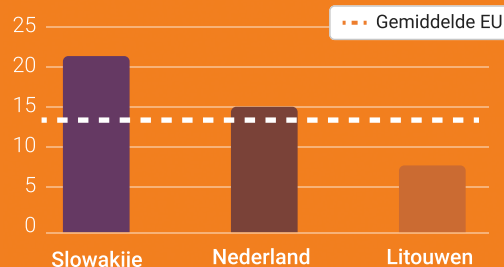
 Aangepaste voeding kan alertheid tijdens de nacht tot wel **25% verhogen**

 Volgens de Arbeidstijdenwet is een nachtdienst een dienst waarin **meer dan 1 uur** arbeid wordt verricht tussen **00:00 's nachts** en **06:00 's ochtends**

 Uit onderzoek van het RIVM onder 22.000 nachtwerkers uit Noord-Nederland, blijkt dat:

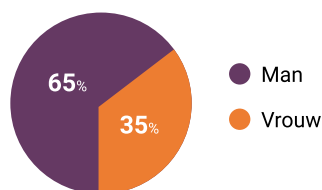
- **36%** werkt diensten > 8 uur
- **25%** werkt > 3 nachtdiensten achter elkaar

Aandeel nachtwerkers in 2019



Slowakije kent het hoogste aandeel nachtwerkers in de EU en Litouwen het laagste

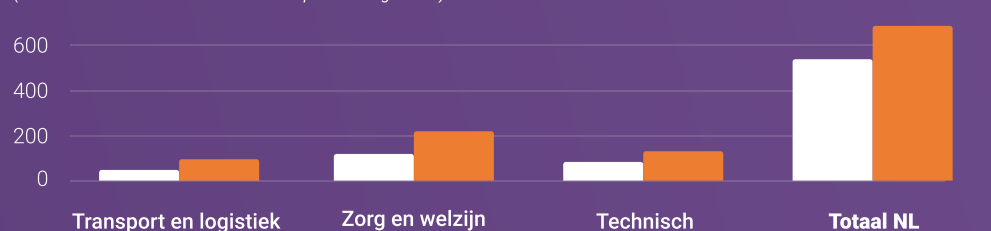
Nachtwerk naar geslacht



Werkt soms of regelmatig 's nachts

Top-3 beroepen met de meeste nachtwerkers (2020)

(Aantal mensen van de werkzame beroepsbevolking x1000)



De risico's

 Lichamelijk  Veiligheid  Sociaal

Werken in de nacht brengt met zich mee dat mensen slapen, eten en werken op andere tijden dan de tijden waarop de lichamelijke processen zijn ingesteld. Als gevolg wordt geslapen op de momenten dat het lichaam energie heeft en wordt gewerkt en gegeten op de momenten dat het lichaam wil rusten.

Deze 'mismatch' tussen de biologische klok en het werkritme brengt lichamelijke en veiligheidsrisico's met zich mee. Daarnaast betekent werken in de nacht vaak dat het ritme van werken en vrije tijd anders is dan van familie en vrienden. Dit kan sociale risico's met zich meebrengen.

10 roostervuistregels:

- 1 Voorwaartse rotatierichting
- 2 Max 6 diensten achter elkaar
- 3 Min 2 en max 4 diensten van dezelfde soort achter elkaar
- 4 Max 3 nachten achter elkaar
- 5 Wekelijkse arbeiduur (voltijd) is 34-38 uur afhankelijk van de zwaarte
- 6 Een half uur pauze in het midden van de dienst
- 7 Een dienstduur van max 9 uur
- 8 Wisseltijden (volcontinu): rond 07.00 - 15.00 - 23.00 uur
- 9 Een voorspelbaar roosterpatroon
- 10 Tenminste 40% van de avonden en weekenden vrij

Draaiknoppen werkgever

Gezond roosteren

De kans op lichamelijke, sociale en veiligheidsrisico's door het rooster wordt verkleind door gezond roosteren. Gebruik de **10 vuistregels** hierboven voor het creëren van een ergonomisch en gezond rooster.

Invloed op werktijden

Wanneer werknemers invloed hebben op hun werktijden kan dit welzijn, motivatie prestaties en verzuim positief beïnvloeden. Betrek werknemers daarom bij het proces en geef hen inspraak bij roosterwijzigingen. Nog een stap verder? Kijk naar de mogelijkheden van zelfroosteren!

Minimaliseren van nachtdiensten

Nachtarbeid brengt lichamelijke, sociale en veiligheidsrisico's met zich mee. Kijk daarom of het mogelijk is om het aantal nachtdiensten terug te brengen. Een analyse van het werkaanbod en de werkprocessen kan inzicht geven!

Voorlichting geven

Het (veelvuldig) werken in de nacht kan worden vergeleken met het bedrijven van topsport. Het lichaam moet grote prestaties leveren. Geef werknemers die 's nachts werken daarom regelmatig voorlichting over slaap, voeding, beweging en leefstijl.