

Bureau Boelens  
27 maart 2010

## Verdiep u in maatregelen bij nachtwerk

Ik werk als verpleegkundige in het hospice van een grote zorginstelling. Wij draaien wisseldiensten in een 24-uursrooster. Boven de 55 jaar hoef je niet meer 's nachts te werken. Omdat ons team vergrijsst moeten de jongeren dat nu extra doen.

's Nachts verricht je minder verpleegkundige handelingen en de jongeren ervaren daardoor dat ze minder allround zijn. Tijdens een beraad met alle verpleegkundigen ontstond de gedachte dat iedereen of niemand gebruik moet maken van het cao-recht om na 55 jaar 's nachts niet te werken. De uitkomst is dat de ouderen mee gaan draaien. Wanneer je gebruik wilt maken van dat cao-recht kun je passend werk krijgen elders binnen de organisatie. Personeelszaken en de brancheorganisatie zijn erbij betrokken. Ik ben zo'n oudere en word nu voor het blok gezet. Is dit rechtvaardig?

Nachtwerk begint in onze vergrijzende maatschappij een echt probleem te worden. Voor iedereen is het zwaar om 's nachts te werken. We zijn nu eenmaal geen nachtdieren. Door 's nachts te werken gooi je diverse processen in je lichaam overhoop, en dat vereist extra herstel. Uit onderzoek blijkt dat mensen boven de 45 jaar (of na 20 jaar regelmatige nachtdiensten) minder kunnen herstellen en kans lopen op (blijvende) gezondheidsschade. Niet voor niets is er in de meeste cao's van sectoren waar 's nachts wordt gewerkt, bepaald dat 55plussers ontheven mogen worden van de nachtdiensten.

Die bepaling staat echter enorm onder druk. En precies om de reden die u beschrijft. Door de vergrijzing komt er in de nacht een onevenredige druk te liggen op de jongeren, terwijl vervolgens overdag de ouderen onevenredig veel aanwezig zijn. De jongere collega's missen daardoor belangrijke ontwikkelingen, en hun werk wordt eenzijdiger. En dat is in het belang van helemaal niemand. Integendeel, de jongeren maken de toekomst en moeten dus de kans hebben zich veelzijdig te ontwikkelen. Voorwaar een lastig probleem dus: waar moet je voor kiezen: De gezondheid van oudere werknemers, of kwaliteit nu en in de toekomst.

Ik vind het een sterk punt dat er bij u met z'n allen is vergaderd. Het gezamenlijk op een rij zetten van de plussen en minnen helpt voor het begrip en het vinden van een oplossing die 'de boel bij elkaar houdt'. Ik neem aan dat er meerdere opties zijn doorgenomen – bijvoorbeeld het inleveren van formatie waarmee voor de nacht gespecialiseerde thuiszorg wordt ingekocht, of het anders inroosteren waarmee je op halve nachtdiensten uitkomt. Als u op die wijze heeft vergaderd bent u met z'n allen tot de in jullie ogen (!) meest werkbare oplossing gekomen. De gemaakte afspraak lijkt mij niet strijdig te zijn met de cao.

Als echter meerdere oudere collega's het niet eens zijn met het besluit, is er niet goed vergaderd en moet u proberen het open te breken (via de ondernemingsraad bijvoorbeeld). Als u de enige bent, wordt het lastig. Er ligt een redelijk aanbod, namelijk gaan werken elders in de organisatie. U raakt dan uw leuke werk en team kwijt. Dat is heel vervelend. Een tip is nog dat u zich verdiept in maatregelen die helpen om nachtwerk beter te doorstaan. Denk bijvoorbeeld aan goede verlichting tijdens het werk, goed eten (vet en zoet maakt moe) en verbeteren slaapomstandigheden overdag. Ook in de afwisseling van diensten kan een optimum worden gezocht. Misschien, na wat huiswerk, dit punt opnieuw aanzwengelen in de vergadering?

© Trouw 2010, [op dit artikel rust copyright](#).