

The background image is a teal-tinted photograph of a train station. A large, ornate clock is mounted on the wall in the background. A train is stopped at the platform in the foreground. The overall scene is captured from a low angle, looking down the platform.

CPS

WELL ON TRACK

WERKEN IN
PLOEGDIENST OF
ONREGELMATIGE UREN

WERKEN IN PLOEGENDIENST OF ONREGELMATIGE UREN

Het biologische ritme van de mens is gericht op activiteit overdag, slaap en rust 's nachts. Ook processen zoals onze spijsvertering, de regeling van onze lichaamstemperatuur en de vrijmaking van hormonen, het hartritme en ons prestatievermogen kennen een cyclus van 24 uur. Wanneer al deze ritmes mooi op elkaar afgestemd zijn, zorgen ze ervoor dat we vlot kunnen slapen 's nachts en beter alert kunnen blijven overdag.

We houden sterk aan dit biologisch ritme dat gestuurd wordt vanuit onze hersenen. Wanneer we plots veranderen van timing van onze activiteiten, zoals bij werken in een ploegendienst, zal ons biologisch ritme zich slechts langzaam aanpassen. Gemiddeld verschuift ons biologische ritme in de richting van het nieuwe ritme aan een tempo van ongeveer een uur per dag. Dit betekent dat we pas na acht dagen volledig aangepast zijn aan een verschuiving van ons werkritme met acht uur.

*“Een bijzondere wijze van
werken maar ook van leven”*

Wanneer wij nu wakker blijven op ogenblikken dat onze hersenen willen slapen, en anderzijds willen slapen op ogenblikken dat onze hersenen ons gereed beginnen te maken om wakker te zijn, kunnen we een aantal verschijnselen voorspellen aangezien de beschreven lichamelijke en psychologische functies zich niet onmiddellijk kunnen aanpassen aan de nieuwe situatie.

Deze situatie doet zich dus voor wanneer de werkperiode tijdens de nacht, zeer vroeg of net zeer laat plaatsvindt. Dit doet zich voor onder andere bij activiteiten op het spoor. Werknemers die volgens wisselende uren werken, ondervinden hierdoor een aantal onaangename lichamelijke verschijnselen die komen en gaan.

Het goede nieuws is dat deze niet voor iedereen dezelfde of met de zelfde intensiteit zijn. Er zijn individuele verschillen. Ook kunnen we ons deels wapenen tegen deze verschijnselen indien we een aantal maatregelen in acht nemen. Deze bestrijken de volledige 24 uur periode van een dag. Zo kunnen we stellen dat werken volgens wisselende uren niet alleen een bijzondere wijze van werken is, maar een bijzondere wijze van leven.





IMPACT VAN WISSELEND WERKUREN

Slapen en Waken

Wanneer we na een nachtschift thuis komen zullen we snel kunnen inslapen aangezien we op dat ogenblik al vele uren wakker zijn en de slaapdruk dus zeer groot is. We zullen evenwel na enkele uren reeds wakker worden aangezien de biologische klok het signaal heeft gegeven om het lichaam voor te bereiden op een dag vol activiteiten. Het is dus niet verwonderlijk dat de slaapduur bij mensen in deze situatie ingekort wordt en dat er zich in de loop van de volgende dagen een slaapttekort opbouwt.

De gevolgen van een acuut en ook meer chronisch slaapttekort zijn ook aan mensen die niet in ploegendienst werken zeer bekend. Na een 'slechte' nacht zijn we wat meer prikkelbaar, we vergeten iets wat men gevraagd heeft uit te voeren of voeren andere dingen onhandig uit en tenslotte is het meer dan vanzelfsprekend dat we ons tijdens de volgende dag moe en niet uitgeslapen voelen. Dit is dan ook klacht nummer één bij ploegenarbeiders: zij melden steeds dit aanhoudend vermoeidheidsgevoel dat soms tot ongewenste slaapjes leidt. Het gevolg van een slaapttekort.

Deze slaperigheid of vermoeidheid doet zich voor tijdens de werkdagen, maar ook tijdens de vrije dagen. Deze vrije dagen worden dan ook niet steeds als verkwikkend of herstellend ervaren, nogmaals omdat onze biologische klok wat tijd nodig heeft om zich aan te passen aan een steeds wisselende situatie.

Ook bij zeer vroege diensten wordt de slaapduur vaak ingekort. Het is vaak niet eenvoudig om de avond voor de aanvang van de vroege dienst vroeger naar bed te gaan. Het biologische ritme heeft ons lichaam nog niet volledig kunnen voorbereiden op een vroeger tijdstip van slapen gaan. Vaak zijn er ook sociale activiteiten 's avonds, zoals een bezoek van familie of vrienden, die de drempel om te gaan slapen verhogen.

Tips

Algemeen

- Voorzie thuis dubbele (of akoestische) beglazing om geluid buiten te houden.
- Gebruik oordopjes en oogmasker indien je deze kan verdragen.
- Zet de telefoon en deurbel af.
- Bespreek dit alles met je huisgenoten (zie verder).

Na een nachtdienst

Er wordt dan geslapen tijdens de daguren.

Vorbereiding Tracht, indien je dit kan, om even te slapen of te rusten tijdens de namiddag vooraleer de nacht start. Probeer dit enkele keren. Dit lukt niet altijd van de eerste keer.

Na de dienst Tracht het opkomende daglicht en kunstmatig fel licht te vermijden. Fel zonlicht is een van de sterkste signalen aan de hersenen om de dag te beginnen en dit belemmert het vlot inslapen nadien. Draag eventueel een zonnebril als de opkomende zon te sterk is. Kijk in dat geval wel steeds uit dat je voldoende zicht behoudt!

Gebruik, indien mogelijk, openbaar vervoer of georganiseerd transport zodat je niet zelf moet rijden. Indien je toch zelf naar huis rijdt, doe dit liever niet alleen maar met collega's die mee wakker blijven.

Voor een (zeer) vroege dienst

Vorbereiding Je moet vroeg opstaan en dus is het een kwestie van 's avonds op tijd naar bed te gaan. Licht je huisgenoten in van het belang van voldoende slaap, zodat zij je hierbij kunnen helpen, bijvoorbeeld door geen sociale activiteiten te plannen 's avonds, die het voor jou extra moeilijk zouden maken om tijdig te gaan slapen.

Ook al heb je vooraf het gevoel dat je niet vlot zal kunnen inslapen, geef het toch een kans door het te proberen. Vaak val je vlotter in slaap dan je verwacht.

Indien je merkt na enkele pogingen om vroeger te gaan slapen, dat dit moeilijk blijft, kan je een tweede periode van slaap inlassen bij thuiskomst na je vroege dienst.

LICHAMELIJKE FUNCTIES

Zoals bij het begin van deze folder gesteld volgen ook vele lichamelijke functies een circadiaans, dus een 24uurs ritme. Onze lichaamstemperatuur begint normaliter te stijgen vanaf de vroege ochtenduren om een maximum te bereiken in de late namiddag. Ze daalt dan weer nadien om een dieptepunt te bereiken omstreeks 3 à 4 uur 's ochtends. Ook onze verteringsprocessen volgen dit patroon zodat we als gevolg bijvoorbeeld steeds weer omstreeks hetzelfde uur naar het toilet gaan voor een grote boodschap.

Wanneer we volgens wisselde uren werken zullen we ten gevolge van het verschuiven van deze ritmes het soms koud en dan weer warm hebben; we zullen een onregelmatig, wisselend stoelgangpatroon vertonen met soms eerder diarree en dan weer constipatie. Ook onze bloeddruk en ons hartritme kunnen een enigszins apart leven gaan leiden. Op termijn kan dit tot een verhoogd risico resulteren, iets wat bij mensen met een bestaand hart- en vaatlijden zeker moet opgevolgd worden.

Tips

Voeding en eetgewoontes, maar ook levensstijlaspecten als roken en alcoholgebruik spelen bij mensen die volgens wisselende uren werken nog een grotere rol dan in het algemeen. Aanpassingen hierin kunnen de klachten over lichamelijke ongemakken verminderen en de risico's op langere termijn verminderen.

Algemeen

- Vermijd overgewicht en in het bijzonder vetophoping ter hoogte van de buikregio!
- Indien je rookt, beperk dit tot het absolute minimum of schrijf je in voor een rookstopprogramma.
- Beperk je alcoholgebruik.
- Voorzie je warme maaltijd, in de mate van het mogelijke uiteraard, op het "normale uur", bijvoorbeeld tussen 18 en 19u. Ons spijsverteringsstelsel is niet aangepast aan het wisselende werkschema en houdt hetzelfde ritme aan zoals gewoonlijk. Eet daarbij zo weinig mogelijk verzadigde vetten en koolhydraten, maar wel wat eiwitten, groenten en fruit.

Tijdens de nacht of (zeer) vroege diensten

- Tijdens de pauzes 's nachts en in de vroege ochtend kan je een caloriearme maaltijd gebruiken met een laag vetgehalte.
- Beperk je inname van cafeïnehoudende dranken (koffie, cola, zwarte thee) en producten zoals chocolade tijdens de nacht, zeker tijdens de laatste drie uren van je dienst.
- Kom je 's ochtends thuis na een nachtdienst, dan is het vaak aangenaam om samen met de familie te ontbijten vooraleer je gaat slapen, maar beperk de hoeveelheid en voeg er bijvoorbeeld iets melkhoudend als yoghurt aan toe. Koffie en ook alcohol zijn dan uit den boze.
- Tijdens je vrije dagen volg je de gewone maaltijdplanning met je familie.

Medische opvolging

- Meld altijd aan je huisarts dat je volgens wisselende uren werkt!
Wanneer je bepaalde klachten formuleert of als je huisarts geneesmiddelen voorschrijft, zal hij/zij hier steeds rekening mee houden.

Slaapmiddelen

- Het gebruik van slaapmiddelen moet steeds oordeelkundig gebeuren en is meestal in de tijd beperkt. Voor mensen in veiligheidsfuncties, zoals treinbestuurders, is het gebruik van slaapmiddelen niet toegestaan omwille van het risico voor aandachtsproblemen dat ermee gepaard gaat.
- Neem dus nooit deze middelen aan van een collega ook al wil die jou daarmee een dienst bewijzen.
- Ook middelen die je zonder voorschrift kan aankopen (melatonine via internet bijvoorbeeld) of kruiden (valeriaan, passieflora, hop, en andere) mag je niet op je eigen houtje gebruiken, maar enkel na advies en richtlijnen van je arts.



PARTNER, GEZINSLEVEN, VRIJE TIJD

Een van de grote voordelen van wisselende werkuren is zonder twijfel de vrije tijd waarvan men op bepaalde momenten kan genieten. Je zou dus kunnen stellen dat mensen met wisselende werkuren meer tijd kunnen besteden aan partner, familie en vrijetijdsactiviteiten, maar dit is niet altijd zo natuurlijk. Nachtdiensten maken slapen overdag noodzakelijk en bij vroege diensten is het belangrijk 's avonds vroeg naar bed te gaan of slaapt men overdag bij. Ook zijn er vaak klachten over vermoeidheid en slaperigheid op de vrije momenten.

Toch willen we onze rol van partner naar behoren vervullen onder meer bij het opnemen van taken rond het huishouden en de kinderen. Zelfs op intiem vlak hebben de wisselende werkuren een effect, want wanneer je na een vroege of nachtdienst thuis komt is je partner mogelijk naar het werk of niet beschikbaar voor seks vanwege bijvoorbeeld de kinderen die naar school gaan.

Sporten, het uitoefenen van hobby's of andere sociale vrijetijdsactiviteiten kunnen vaak hun regelmaat missen omwille van ploegenarbeid.

Toch kunnen we door een goed tijdsmanagement en planning op voorhand veel in de positieve richting sturen.

“Eén van de voordelen is de vrije tijd waarvan men op bepaalde momenten kan genieten”

Tips

Partner

- We kunnen niet genoeg benadrukken dat werken in ploegendienst begrip en aanpassing van je partner en familie vraagt.
- Bespreek je dagdagelijkse beslommeringen in verband met je wisselende werkuren en de gevolgen ervan zoveel mogelijk met je partner.
- Stel het bespreken van je persoonlijke, familiale of relatieproblemen niet uit tot je een vrije dag hebt. Je problemen bespreken, betekent een stap in de richting van een oplossing. Het komt een goed humeur ten goede en je neemt de problemen minder mee naar het werk.

Sport en lichaamsbeweging

- Ook op je vrije dagen: beweeg; kom uit je sofa.
- Flink bewegen is belangrijk! 30 minuten per dag volstaat. Dit hoeven geen extreme inspanningen te zijn. Een fikse wandeling volstaat al.
- Neem steeds de trap in plaats van de lift waar dit kan.
- Parkeer niet te dicht bij de ingang van je werkplaats of van de supermarkt, maar stap liever honderd meter!
- Sport met een van je collega's of vrienden. Dit werkt motiverender dan alleen sporten.

Veiligheid

Omwille van het algemeen tekort aan verkwikkende slaap en het optreden van slaperigheid tijdens je waakperiodes zijn we vatbaar voor allerlei situaties die onze veiligheid in gevaar kunnen brengen.

Enkele voorbeelden en tips

- Op het werk stuitert ons waarnemings- en reactievermogen wanneer we slaperig zijn. Ook ons beoordelingsvermogen is niet meer optimaal: zal ik dit doen of niet? Zal ik dit zo oplossen of op een andere manier? Zal ik hulp inroepen? Neen, ik het doe het zelf wel, enzovoort.

- Na het werk, wanneer we zelf naar huis rijden na een lange dienst gaan onze hersenen op wat we noemen automatische piloot. Zie ik die fietser of die man die oversteekt nog wel goed en reageer ik nog gepast? Het zijn allemaal situaties die jou en anderen in gevaar kunnen brengen.
- Belangrijk is dat we trachten onze waakzaamheidstoestand in te schatten. Typische kenmerken van een grote mate van een verhoogde slaperigheid zijn veelvuldig geeuwen en knipperen met de ogen, knikkebollen, moeite hebben met het open houden van de ogen of met het fixeren van de ogen, vergeetachtig zijn (heb ik dat punt nu al gepasseerd of niet?), prikkelbaarder worden.
- Indien we menen dat we niet optimaal of zonder risico verder kunnen, moeten we hulp of bijstand inroepen. Ook een piloot doet dit wanneer nodig, dus waarom u niet?



BESLUIT EN BEDENKINGEN

Ten slotte zijn er nog twee opmerkingen.

Individuele verschillen

Alle aangehaalde effecten van wisselende werkuren zijn sterk individueel verschillend. Sommige mensen ervaren weinig of geen problemen buiten enige vermoeidheid op bepaalde ogenblikken. Anderen lijken wel echt slachtoffer van dit type van werken, ervaren veel ongemakken en stoppen er mee op termijn.

Gezien de grote individuele verschillen hoef je dus niet al de aangehaalde effecten te ondervinden. Vooral mensen die zogenaamde “avondtypes” zijn, kunnen zich vaak makkelijker aan wisselende werkuren aanpassen.

Je goed voorbereiden is uitermate belangrijk. Gebruik de tips uit deze brochure en spreek met ervaringsdeskundigen op de werkvloer. Ook de arbeidsgeneesheer verwacht jou indien je aanhoudende klachten ondervindt of wanneer je je zorgen maakt over één van de mogelijke ongemakken.

Voordelen naast de nadelen

Naast de aangehaalde mogelijke problemen bieden onregelmatige werkuren natuurlijk ook heel wat voordelen. De vrije dagen en de financiële regeling zijn maar enkele voorbeelden.

Je zal een afweging moeten maken tussen voor- en nadelen in functie van jouw specifieke persoonlijke (leeftijd, gezondheid), familiale (partner, kinderen) en socio-professionele (vriendenkring, bij-jobs die je eventueel uitvoert) situatie.

NUTTIGE GEGEVENS

Contactgegevens CPS

Wenst u contact op te nemen met uw arbeidsgeneesheer?

Consulteer onze website voor meer info.

www.cps-transport.be

Auteur: Elke De Valck



Corporate Prevention Services
Frankrijkstraat 99 | 1070 Brussel
Tel.: +32 (0)2 525 27 67
cps@hr-rail.be
www.cps-transport.be