

Erasmus MC

Kwiek de nacht uit met PerfectFit@Night

In het Erasmus MC werken rond de 5000 medewerkers in nachtdienst. PerfectFit@Night biedt hulp en ondersteuning om fit de nacht door te komen. Met tips over voeding en slaap, teamspel Fit in de Nacht en banken voor een powernap.

Door: [Hinke Vissia](#) 6 maart 2020



Het loopt tegen vier uur in de ochtend en je voelt een serieuze dip aankomen. “Waarom doe je niet even een dutje?”, zegt je leidinggevende. Je gaat naar de ruimte met de powernapbank en pakt de tablet erbij om een rustig muziekje uit te kiezen. Met je koptelefoon op ga je languit liggen, je ogen dicht. Je droomt wat weg op de rustgevende klanken. Je lichaam wordt zachtjes gemasseerd door de matras van de powernapbank. Een minuut of twintig later sta je verkwikt weer op, klaar voor het laatste stukje nachtdienst en een veilige tocht naar huis. Klinkt dit als een droom? Toch kan het al op zes afdelingen van het Erasmus MC-Sophia Kinderziekenhuis.

Wachten

“Ik ben bezig met wachten tot mensen ziek worden. En als dat zo is, ga ik pas wat doen.” Deze gedachte kwam op bij bedrijfsarts Tessa Kouwenhoven. Ze werkte nog niet zo lang in het Erasmus MC. Maar ze wilde beslist meer doen: “Je kunt heel veel doen aan preventie, om te voorkomen dat mensen ziek worden. Als je wacht tot mensen ziek zijn, hebben ze al zoveel verloren.”

Nu is er PerfectFit@Night, een programma voor mensen die in de nachtdienst werken. Een combinatie van adviezen, interventies en onderzoek. “Het past natuurlijk bij het Erasmus MC dat we er meteen ook onderzoek naar gaan doen”, aldus Kouwenhoven, “Het programma is het resultaat van een samenwerking van Maatschappelijke Gezondheidszorg, de interne Arbodienst en experts van Chronobiologie.”

Gezondheidsraad

Nachtdiensten kunnen de gezondheid schade berokkenen, is uit verschillende onderzoeken al geruime tijd bekend. In 2017 bracht de Gezondheidsraad een advies uit over deze kwestie. De risico's, onder andere diabetes en hart- en vaatziekten, nemen toe naarmate mensen langer nachtdiensten draaien.

Wat is PerfectFit@Night precies?

“Nachtdiensten hebben effect op de gezondheid. Alleen kunnen we ze hier moeilijk afschaffen. Patiënten zijn er immers ook 's nachts. Dus is de vraag: wat kunnen we doen voor deze medewerkers?

Als wij topzorg willen leveren aan onze patiënten, nu en in de toekomst, begint dit immers bij het welzijn van onze eigen mensen.

We doen in het Sophia een pilot waarbij we ons richten op wat goed is voor medewerkers en waar hun behoefte ligt. Waardoor voelen ze zich fitter tijdens de nachtdienst? Hoe bereiken we dat ze zich ook daarbuiten lekker voelen? En dat ze ook weer veilig thuiskomen? Het is namelijk bekend dat er soms ongelukken gebeuren als mensen uit de nachtdienst komen en naar huis gaan.”

De pilot in Sophia loopt nog steeds. “Maar ondertussen hebben we subsidie gekregen van ZonMw voor een vervolg. Ons doel is alles wat goed werkt verder te ontwikkelen en professionaliseren. Zodat we de nachtelijke werkomgeving, slaap en gezondheid van medewerkers verbeteren.”

Wat voor dingen zijn er concreet gedaan?

“We hebben ons gericht op drie aspecten: leefstijl, werkomgeving en gezond roosteren. Een voorbeeld van een instrument is het spel Fit in de nacht. Dit spel kunnen medewerkers van een afdeling samen spelen. Ze staan dan stil bij vragen als: wat vind ik van de nachtdienst? Wat heb ik nodig? Wat kan de afdeling doen?

Er zijn ook powernapbanken geplaatst. Ze zijn lang genoeg om languit op te liggen. Mensen kunnen via een tablet naar rustige muziek luisteren. De banken hebben een massagematras. Het is een manier om in maximaal twintig minuten tijd helemaal tot rust te komen. Dat bevordert het herstel. Sommige medewerkers doen in het tweede deel van hun nachtdienst een powernap, anderen vlak voor ze naar huis gaan.”

Lachend: “Ik zou er het liefst ook hier één neerzetten. Het is zo belangrijk om af en toe gas terug te nemen en te herstellen.”

Binnenkort komen er nog vier powernapbanken bij. Die zullen langs verschillende afdelingen reizen.

Wat is er nog meer?

“We hebben flyers met informatie over voeding, slaap en herstel. Met vragenlijsten meten we op verschillende momenten hoe mensen zich voelen. Medewerkers dragen slaaphorloges om te registreren hoe ze slapen. Het plan is alle informatie digitaal beschikbaar te stellen. Mensen kunnen dan op een coachbutton klikken als ze behoefte hebben aan meer advies van een vitaliteitscoach of slaapcoach. Als ze willen kunnen ze afspreken met een coach. Op dit moment zijn we ook vlogs aan het maken.

Verder vinden we het belangrijk om samen met de doelgroep te bekijken wat werkt en helpt.”

Waarom is het belangrijk om goed voor medewerkers in de nachtdienst te zorgen?

“We werken hier in een ziekenhuis en zijn de hele dag bezig met de gezondheid van onze patiënten. Juist daarom moeten we ook oog hebben voor de gezondheid van onze medewerkers. Zodat zij fit en gezond blijven. Dat is essentieel om topzorg te leveren aan patiënten en voor de patiëntveiligheid.”

Wat zijn de meest gehoorde klachten van mensen die in de nachtdienst werken?

“Mensen noemen vaak problemen met slapen. Ze hebben moeite met inslapen of doorslapen. Of ze vinden het lastig lang genoeg te slapen. Goed slapen is essentieel om te kunnen functioneren. Dat heeft iedereen wel eens ervaren, daarvoor hoef je niet in de nachtdienst te werken. Ook krijgen mensen het vaak koud. Dat is te verklaren, want de lichaamstemperatuur daalt 's nachts en bereikt om 4:30 uur in de nacht het laagste punt.”

Maar er zijn ook voordelen aan nachtdiensten. “Veel mensen vinden het fijn om overdag vrij te zijn. Of om 's nachts te werken, als het rustiger is.”

Wat zijn de risico's van nachtdiensten?

“Het bioritme wordt verstoord en de hormonen raken uit balans. Ook de bloeddruk reageert anders. Er is daardoor een verhoogde kans op hart- en vaatziekten en diabetes. Het is daarom goed dat we met PerfectFit@Night gaan kijken naar deze aspecten. Waar zitten de risico's? Hoe kunnen we alles goed meten? We willen dit met elkaar serieus aanpakken. Het voordeel is dat iedereen graag wil meewerken. We hebben de experts in huis.”



Medewerkers over PerfectFit@Night

Medina Riveros – Stortenbeker, manager IC Kinderen en coördinator powernapbanken

“Als manager merk je dat niet iedereen lekker werkt in de nachtdienst en bij sommige medewerkers gaat dit meer spelen als ze ouder worden. Steeds meer mensen vragen zich ook af wat voor effect de nachtdienst heeft op hun lichamelijk functioneren. Op dat gebied staan we echt nog in de kinderschoenen. Ik vind het belangrijk dat mijn medewerkers optimaal kunnen werken in alle diensten, ook in de nachtdienst. Als ze zich beter voelen door een powernapbank en informatie over voeding, slapen en bewegen, krijg ik daar zelf werkplezier van.”

Sonja Smits, arbeids- en organisatiedeskundige bij de arbodienst en projectleider PerfectFit@Night

“Al tien jaar sta ik op de zeepkist om meer aandacht te vragen voor het werken in de nacht. Vroeger dacht men dat je niet zo veel kon veranderen aan de nachtdiensten. Maar je kunt wel degelijk wat doen. Fit blijven, gezond eten en met leidinggevendens bepalen wat goed werkt en wat minder. Om als werkgever aantrekkelijk te blijven is dit onderwerp belangrijk. Het is zonde als mensen de zorg verlaten omdat ze de nachtdiensten niet meer trekken. Gelukkig komt dat gesprek nu meer op gang en ontstaan er mooie initiatieven.”



Hoe werkt je lichaam in de nacht?

De biologische klok bepaalt hoe je lichaam en geest werken op verschillende momenten van de dag en de nacht. Heel belangrijk is de invloed van licht. Maar ook beweging en de tijden waarop je eet hebben invloed op je vierentwintiguursritme. Normaal is een ritme waarbij je overdag actief bent en 's nachts slaapt. Rond twee uur 's nachts bereiken de meeste mensen hun diepste slaap. Rond half acht stopt de afgifte van het slaaptopwekkende melatonine. Wie 's nachts juist actief is, bijvoorbeeld door te werken, gaat tegen het biologische ritme in. Het gevolg kan voelen als een jetlag. Mensen kunnen moeite hebben met de concentratie of last krijgen van vermoeidheid.

(Informatie ontleend aan de flyer: Slaap en herstel voor, tijdens en na je nachtdienst)

Wat kun je het beste eten?

Suiker is misschien aantrekkelijk bij een dipje. Maar na een korte energiepiek volgt ook snel weer een dal. Het is slimmer om te kiezen voor eiwitrijke voeding, zoals noten, yoghurt of ei. Daarvan zit je langer vol en het bevordert de concentratie. Koffie en andere dranken met cafeïne houden je wakker. Hiervan moet je niet te veel drinken, zeker niet in de laatste vier uur voor je gaat slapen.

(Informatie ontleend aan de flyer: Voeding voor, tijdens en na je nachtdienst)