

Checklist: Inrichting werkplek en werkomgeving

Een optimale inrichting van de werkplek en de werkomgeving kan bijdragen aan het verminderen van de ervaren belasting van nachtploegendienst. Deze checklist helpt om werkplek en werkomgeving in kaart te brengen, relevante belastende factoren te identificeren en aan te pakken.



Arbozorg systeem *)	
Risico-inventarisatie en –evaluatie (RI&E)	<ul style="list-style-type: none"> ► Is nachtarbeid als een apart arbeidsrisico opgenomen in de RI&E? ► Sluit de RI&E optimaal aan bij de arbocatalogus Metaalbewerking en Metalektro (https://www.5xbeter.nl)?
Bedrijfsarts	<ul style="list-style-type: none"> ► Kunnen werknemers terecht bij een bedrijfsarts? ► Beschikt de bedrijfsarts over voldoende deskundigheid en recente kennis met betrekking tot risico's en gezondheidsklachten die gerelateerd kunnen zijn aan nachtwerk en de aanpak / behandeling van deze risico's en gezondheidsklachten? ► Beschikt de bedrijfsarts over hulpmiddelen om bij werknemers die nachtdiensten werken vroegtijdig risico's en gezondheidsklachten te signaleren? ► Is de bedrijfsarts buiten de standaard kantoor tijden bereikbaar voor werknemers die nachtdiensten werken?
Preventiemedewerker	<ul style="list-style-type: none"> ► Is binnen de organisatie een preventiemedewerker aangesteld? ► Beschikt de preventiemedewerker over voldoende deskundigheid en recente kennis met betrekking tot risico's en aanpak van nachtarbeid? ► Is de preventiemedewerker een gesprekspartner van de bedrijfsarts over risico's en aanpak van nachtarbeid?
Bedrijfshulpverlening	<ul style="list-style-type: none"> ► Is de bedrijfshulpverlening binnen de organisatie georganiseerd? ► Is de bedrijfshulpverlening ook tijdens de nacht goed geregeld?
Arbeidsgezondheidskundig onderzoek	<ul style="list-style-type: none"> ► Hebben werknemers voordat zij voor de eerste keer arbeid in nachtdienst gaan verrichten de mogelijkheid om een arbeidsgezondheidskundig onderzoek te ondergaan? ► Hebben werknemers de mogelijkheid om periodiek een arbeidsgezondheidskundig onderzoek te ondergaan? ► Is met de OR / PvT overleg gevoerd over de frequentie van arbeidsgezondheidskundig onderzoek binnen de organisatie? ► Is in het arbeidsgezondheidskundig onderzoek apart aandacht voor de risico's die het werken in nachtdienst met zich meebrengt?
Kennis	<ul style="list-style-type: none"> ► Is bij Management / P&O voldoende recente kennis met betrekking tot risico's van nachtarbeid en de aanpak van deze risico's? ► Is bij leidinggevendenden voldoende recente kennis met betrekking tot risico's van nachtarbeid en de aanpak van deze risico's? ► Is bij de OR / PvT voldoende recente kennis met betrekking tot risico's van nachtarbeid en de aanpak van deze risico's?
Samenhangend beleid	<ul style="list-style-type: none"> ► Sluiten Arbobeleid, veiligheidsbeleid en HR-beleid met betrekking tot nachtdiensten goed op elkaar aan?

Voorlichting	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wordt regelmatig aan werknemers voorlichting gegeven over wat zij zelf kunnen doen om de gevolgen van nachtarbeid zo goed mogelijk te ondervangen? Denk hierbij aan uitleg over de werking van de biologische klok en tips rondom slaap, voeding, lichaamsbeweging en de omgang met koffie, alcohol en drugs. ▶ Hebben werknemers de mogelijkheid om hulp / advies te krijgen van een specialist, bijvoorbeeld diëtiste of fysiotherapeut, bij specifieke vragen over nachtdiensten?
Arbeidsomstandigheden	
<p><i>Nachtarbeid kan worden beschouwd als een bezwarende arbeidsomstandigheid. Andere bezwarende omstandigheden liggen op het vlak van de lichamelijke belasting van het werk, de geestelijke belasting, de psycho-sociale belasting (denk aan werkdruk en de mate van autonomie in het werk) en bezwarende omstandigheden zoals werken met gevaarlijke stoffen, extreme temperaturen, lawaai, trillingen en dergelijke. De kans op gezondheidsklachten wordt groter naarmate er meer bezwarende factoren zijn. Om die reden is het, zeker wanneer sprake is van nachtwerk, belangrijk om blootstelling aan bezwarende omstandigheden zo veel mogelijk te beperken.</i></p>	
Lichamelijke belasting van het werk	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wordt de lichamelijke belasting van het werk systematisch in kaart gebracht? ▶ Krijgen werknemers op regelmatige basis training op het gebied van werk- en lichaamshouding? ▶ Wordt periodiek gekeken welke hulpmiddelen en/of werkplek aanpassingen de lichamelijke belasting van het werk kunnen verminderen? ▶ Worden de mogelijkheden met betrekking tot vermindering van de lichamelijke belasting door middel van taak- of werkplekrotatie optimaal benut?
Geestelijke belasting van het werk	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wordt periodiek gekeken naar alertheid van medewerkers tijdens de nachtdienst? ▶ Wordt periodiek gekeken of taken uit de nacht naar de dag kunnen worden verplaatst (taken die bijvoorbeeld een hoge mate van precisie, concentratievermogen of reactievermogen vragen)? ▶ Wordt periodiek gekeken of tijdens de nachtdienst voldoende afwisseling in taken en pauzemomenten is om de risico's van vermoeidheid te minimaliseren?
Veiligheid	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wordt de blootstelling aan gevaarlijke arbeidsomstandigheden zo veel mogelijk beperkt? ▶ Zijn werknemers op de hoogte van de veiligheidseisen en regels en worden deze nageleefd? ▶ Is er aandacht voor de verbetering van de veiligheid van het woon-werkverkeer van werknemers, met name na de nachtdienst?
Faciliteiten en voorzieningen	
Kantine	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Is er een kantine en is deze ook tijdens de nachtdiensten geopend? ▶ Kent de kantine een gezond voedingsaanbod? ▶ Indien er geen kantine is: zijn er voedingsautomaten met een gezond voedingsaanbod die ook 's nachts toegankelijk zijn?
Pauzeruimte	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Is er een pauzeruimte waar werknemers gezamenlijk in rust kunnen eten en ontspannen? ▶ Is er een magnetron aanwezig, zodat werknemers hun zelf meegebrachte maaltijd kunnen opwarmen?
Stilteruimte	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Is er een stilteruimte met comfortabele stoelen waar werknemers de mogelijkheid hebben om tijdens de pauze of na afloop van de nachtdienst een dutje te doen?

Verlichting	<p>Licht speelt een belangrijke rol bij de werking van de biologische klok. Er wordt veel geëxperimenteerd met verlichting, maar de resultaten van wetenschappelijk onderzoek zijn gemengd en op dit moment nog ontoereikend om aanbevelingen te kunnen doen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Is er binnen de organisatie kennis over de huidige stand van kennis met betrekking tot licht: <ul style="list-style-type: none"> • Blootstelling aan 'medium / high intensity (blue enriched)' licht kan alertheid verhogen en vermoeidheid verminderen en bevordert de aanpassing van de biologische klok aan het ploegenritme. <p>Maar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aanpassing aan de biologische klok is bij snel roterende roosters juist niet wenselijk. • lijkt ook gerelateerd te zijn aan vermindering van melatonine, waardoor medewerkers slechter slapen. • sommige studies vinden een verband tussen blootstelling aan fel licht in de nacht en een verhoogde kans op kanker (dit loopt via de afname van de melatonineproductie).
Communicatie	
Management / HR	<ul style="list-style-type: none"> ► Is management en HR, indien nodig, buiten de standaard kantoor tijden bereikbaar voor werknemers die nachtdiensten werken? ► Wordt binnen de organisatie nagedacht over de wijze / vorm waarop informatie over wat er speelt het beste kan worden gedeeld met werknemers die nachtdiensten werken (en dus niet altijd tijdens kantoor tijden aanwezig kunnen zijn)? ► Wordt binnen de organisatie nagedacht over de wijze / vorm waarop het beste kan worden geluisterd naar ideeën van werknemers die nachtdiensten werken (en dus niet altijd tijdens kantoor tijden hun behoeften, wensen of zorgen kunnen delen of mee kunnen denken met de veranderingen)?
Jaargesprek	<ul style="list-style-type: none"> ► Is inzetbaarheid in de nachtdienst een vast onderdeel van het jaargesprek?

***) Toelichting Arbozorg systeem**

- De Arbeidsomstandighedenwet (Arbowet) verplicht iedere werkgever om een arbobeleid te voeren dat zo veel mogelijk gericht is op optimale arbeidsomstandigheden (zie: Arbeidsomstandighedenwet, artikel 3).
- De werkgever moet een werknemer die voor de eerste keer arbeid in nachtdienst gaat verrichten in de gelegenheid stellen vóór de aanvang van die arbeid een arbeidsgezondheidskundig onderzoek te ondergaan (zie: Arbeidsomstandighedenbesluit, artikel 2.43). Onder nachtdienst wordt verstaan hetgeen daaronder wordt verstaan in de Arbeidstijdenwet. Artikel 2.43 geldt in aanvulling op artikel 18 van de Arbeidsomstandighedenwet.
- De werkgever moet al zijn werknemers periodiek in de gelegenheid stellen een onderzoek te ondergaan, dat erop is gericht de risico's voor de gezondheid van de werknemers ten gevolge van de arbeid te voorkomen of te beperken (zie: Arbeidsomstandighedenwet, artikel 18).
- Bij minder dan 26 medewerkers mag de werkgever de taken van de preventiemedewerker op zich nemen.