
Good Practice

Preventief advies bij werkgebonden slaapritmeproblematiek

Marjet van Gelderen

Een medewerker heeft zelf een afspraak gemaakt voor het preventieve spreekuur. Ik heb hem nooit eerder gesproken, ook niet wegens verzuim. De medewerker vertelt dat hij tussen 4-5 uur in de ochtend moet opstaan, 1 tot 2 uur moet reizen met de auto en om 6.30 start met zijn werk. Zijn werkdag eindigt vroeg in de middag. Hij doet dit een werkweek achtereen, vervolgens heeft hij een werkweek waarbij hij tijdens kantooruren werkt, vanaf 9 uur met een reistijd van een 0,5-1 uur. Dus er is sprake van een wekelijks wisselend ritme.

De medewerker vertelt een avondmens te zijn, die vooral 's avonds sociale dingen doet en graag laat naar bed gaat (rond of na middernacht). Uiteraard kan dit niet in de weken waarin hij vroeg moet werken. Nu houdt hij in de tussenliggende weken zijn patroon als avondmens aan: laat naar bed en ook laat opstaan. Hij heeft collega's die gedurende een half jaar continu vroeg werken. Deze gaven aan geen klachten van verminderde fitheid te hebben, terwijl hij merkt dat hij zich geleidelijk minder fit voelt en daardoor ook uiteindelijk gestopt is met sporten en in gewicht aangekomen is. Hij wil daarom graag advies over zijn slaappatroon in de weken dat hij tijdens kantooruren werkt: kan hij beter het ritme van de vroege werkweken aanhouden of kan hij beter zijn normale slaapritme aanhouden? Hij wil namelijk afvallen en weer energie hebben om te sporten en is bang uiteindelijk te moeten stoppen met dit werk.

Advies

Advies wordt gevraagd van de arbeid- en organisatiekundige van onze arbodienst die ervaring heeft met advisering

aan medewerkers die werken op afwijkende werktijden. Het onderzoek bestaat uit het afnemen van een gerichte anamnese en vervolgens invullen van een vragenlijst die analyseert of hij inderdaad een avondmens is, zoals hij vertelde en zo ja, hoe uitgesproken. Ook moet hij gedurende twee weken in een andere vragenlijst gedetailleerd aangeven wanneer en hoe lang hij slaapt om te kunnen beoordelen of hij doorgaans voldoende slaap krijgt. Hieruit blijkt dat medewerker een extreem avondmens is en dat hij in de vroege week een slaapttekort opbouwt dat hij in de andere week niet inhaalt.

Medewerker krijgt het advies in de tussenliggende weken zijn ritme niet te veel te verschuiven ten opzichte van de vroege weken: maximaal 2 uur later opstaan en later naar bed gaan, liever minder. Hij krijgt adviezen hoe hij meer slaap kan krijgen in de vroege weken. Medewerker is tevreden met de concrete adviezen en geeft aan deze te zullen gaan opvolgen. We spreken af dat we na 3 maanden evalueren hoe het gaat met hem.

Bij deze evaluatie geeft medewerker aan dat hij zich inmiddels weer fitter voelt en het sporten weer heeft kunnen oppakken. Ook is zijn gewicht genormaliseerd. Hij geeft aan met deze leefstijl door te zullen gaan ondanks de impact hiervan op zijn sociale leven.

Vanzelfsprekend is gevraagd of op zijn afdeling collega's met vergelijkbare problematiek kampten. Dat blijkt niet het geval, hij is de enige met een dergelijk wisselend werkrooster dat extreem afwijkend is van het natuurlijke slaapritme. Het is daarom niet nodig zijn collega's te adviseren.

Marjet van Gelderen, bedrijfsarts Zorg van de Zaak
marjet.van.gelderen@zorgvandezaak.nl