

WAAR KUNNEN WE BEGINNEN? Gezond de nacht(dienst) door



Dorien van der Eng



Kris Derks



Anniek Raaijmakers



Cas van Oort

In de coronacrisis waren we zorghelden. Ons leven in de waagschaal stellend voor anderen. Die crisis is achter de rug, maar nu hebben we te maken met schaarste van middelen en personeel. Hoe houden we te midden van dat alles onze eigen gezondheid in het oog?

Voor artsen ligt de focus nog steeds op zorgen voor anderen. Een sterk arbeidsethos en een cultuur waarin niet snel over (mentale) issues gesproken wordt, maken dat zelfzorg, duurzame inzetbaarheid en werkplezier bij zorghelden meestal niet bovenaan het prioriteitenlijstje staan. Toch zijn juist deze zaken essentieel om bovenstaande uitdagingen aan te blijven gaan.

Geen rozengeur

De resultaten van de loopbaanmonitor van de Federatie Medisch Specialisten (FMS) onderstrepen dit. Hoewel 86 procent van de respondenten regelmatig of vaak werkplezier ervaart en een nog hoger percentage trots en enthousiast is over het werk, is 30 procent ontevreden over de werkdruk.¹ Oorzaken hiervan zijn regeldruk en administratieve lasten, tezamen met hoeveelheid taken en toegenomen volume en complexiteit van patiëntenzorg die in de beschikbare tijd moeten worden uitgevoerd.² Ook scoort meer dan de helft van de respondenten de balans tussen werk en

privé als neutraal of ontevreden. Verder ervaren medisch specialisten dat ze weinig invloed hebben binnen de organisatie waarin ze werken, terwijl dit cruciaal is voor ons welzijn als arts, gelet op het ABC van *Doctors' Needs*, namelijk *autonomy, belonging en competence*.³

24-uursbedrijf

Een derde van de senior medisch specialisten wil eerder met pensioen. Hoge werkdruk, fysieke belasting en mentale gezondheid zijn voor 40 procent van de respondenten redenen om eerder te stoppen met werken. Hoewel het iedereen gegund is om goed in zijn vel te zitten en goed te

Alleen spoedzorg

In 2018 heeft de FMS de leidraad *Zorg omtrent spoedoperaties in de nachtdiensten* opgesteld. Deze is vorig jaar geüpdatet. Het is belangrijk dat de afdeling (h)erkent wat echt nodig is, zodat 's nachts alleen echte spoedzorg wordt uitgevoerd, ook voor het welzijn van de medewerkers. In het visiedocument *Medisch Specialist 2025*⁴ is al benoemd dat er in 2025 structureel aandacht moet zijn voor het welzijn van de werkenden in de gezondheidszorg. Inmiddels is een nieuw visiedocument in de maak: *Medisch Specialist in 2035*. Hierin speelt dit onderwerp een nog prominere rol.

‘Laat in de nachtdienst die espresso en het stuk taart van je collega liever achterwege’

functioneren, is het in de huidige tijd essentieel om iedereen die in de zorg werkt, daar te houden. Samen het 24-uursbedrijf runnen, hoe kunnen we dat (gezond) doen?

Nachtdiensten

In 2021 heeft de Nederlandse Vereniging voor Anesthesiologie de werkgroep *I'M SAFE* opgericht, een acroniem afkomstig

uit de luchtvaart. Het staat voor *Illness, Medication, Stress, Alcohol & Drugs, Fatigue* en *Eating and Elimination*. We willen bewustzijn creëren over duurzame inzetbaarheid en risico's van onregelmatig werken. Dit doen we door wetenschappelijk onderbouwde informatie aan leden te verstrekken. We kijken naar slaap-/rustfaciliteiten in ziekenhuizen en doen een wetenschappelijk onderzoek naar werkplezier bij aios en anesthesiologen.

Verantwoordelijkheid

Degene die het meest verantwoordelijk is voor je gezondheid en werkplezier ben je zelf, naar de mening van onze werkgroep. Iedereen heeft eigen routines rondom onregelmatig werken. Het loont om deze eens kritisch tegen het licht te houden. Je lichaam is gebaat bij ritme en regelmaat. Je functioneert beter als je een structuur aanhoudt waarin gezonde voeding, sporten, sociale activiteiten en een slaapritme

agenda te krijgen. De FMS heeft samen met de Landelijke vereniging van Artsen in Dienstverband (LAD) duurzame inzetbaarheid op de agenda staan. Ze pleiten voor een gezonde balans tussen de volgende pijlers: formatie, roostering, productie en arbeidsomstandigheden, tezamen met een veilige en gezonde werkcultuur. De wetenschappelijke verenigingen hebben steeds vaker werkgroepen die zich bezighouden met de vraag wat dit betekent voor hun specialisme, en ook op ziekenhuisniveau zijn er verschillende initiatieven om het welzijn van de medewerker te bevorderen. Terug naar het individu: we zijn niet zielig, maar we hebben wel een probleem. Dat probleem wordt in de nabije toekomst niet vanzelf beter. Verandering begint bij jezelf en eigenlijk gisteren al! ■

'Kun je slapen tijdens je nachtdienst? Doen! Mocht slapen er niet in zitten, probeer dan tijd te maken voor een power nap'

Niet gezond

Het rapport van de Gezondheidsraad dat in 2017 is verschenen,⁵ windt er geen doekjes om. Nachtwerk is ongezond, zowel op korte als op lange termijn. Voorbeelden hiervan zijn slaapproblemen, verhoogde vatbaarheid voor infecties, chronische stress, diabetes mellitus, obesitas en cardiovasculaire ziekten. Het negeren van ons eigen welzijn heeft grote gevolgen voor de inzetbaarheid en het ziekteverzuim op korte en lange termijn.⁶ Ook worden frequent concentratiestoornissen gezien. En wie langer dan zestien uur wakker is en werkt, functioneert op hetzelfde niveau als iemand die het wettelijk toegestane alcoholpromillage heeft om nog een voertuig te mogen besturen.

Hoge risico's

Het is dan ook bewezen dat spoedoperaties in de nacht een hogere mortaliteit kennen en er tijdens lange diensten driemaal zo vaak medische fouten worden gemaakt.^{7,8,9} Het werken in een omgeving met weinig personeel met daarbij een hoge werkdruk, kan leiden tot (over)vermoeide werknemers die meer risico hebben op het maken van medische fouten met hogere morbiditeit, kosten en uitval van personeel.¹⁰

Om de tafel

Van organisatieniveau naar individueel niveau: een enkeling vindt het heerlijk om 's nachts te kunnen werken, maar de meesten zien er als een berg tegen op. Bedenk hoe je zo optimaal mogelijk werkt in onregelmatige diensten. Praat hier ook over met de vakgroep, evenals over praktische zaken zoals planning, voeding en slaap.

belangrijke pijlers zijn. En hoewel we allemaal wel een beetje koffieverlaafd zijn (reminder: dit stuk is geschreven door anesthesiologen), kun je in de nachtdienst die espresso beter achterwege laten.

Vette snacks

Hetzelfde geldt voor het stuk taart van die collega of vette snack. Laat deze staan om een energiedip en opgeblazen gevoel te voorkomen. Eiwitrijk voedsel wordt 's nachts beter verteerd dan koolhydraten. Wanneer je thuiskomt is een koolhydraatrijk ontbijt juist wel weer aan te raden, omdat ons metabole systeem op dit tijdstip deze voedingsmiddelen goed kan verteren. Samen met een ontspanningsmoment voor het slapen en zo min mogelijk licht, creëer je voor jezelf de optimale omstandigheden om te kunnen slapen.^{11,12}

Dutje

Kun je slapen tijdens je nachtdienst? Doen! Mocht slapen er niet in zitten, probeer dan tijd te maken voor een *power nap*. Na twintig minuten zijn je cortisol-niveau, bloeddruk en hartslag gedaald, ben je mentaal meer uitgerust en voel je je fitter. Wanneer je daarentegen midden in de REM-slaap wakker wordt, is er sprake van slaapinertie: je lichaam is wakker, maar een deel van je hersenen is nog in de slaapstand. Dit maakt dat er tot 45 minuten na ontwaken sprake is van verminderde cognitieve en sensomotorische prestaties. Het meest ideaal is een *full cycle nap* van anderhalf uur, maar het blijft natuurlijk wel een dienst.

Hoe nu verder?

Ons doel is om onze eigen gezondheid en ons werkplezier hoger op de (politieke)

Dorien van der Eng

Kris Derks

Anniek Raaijmakers

Cas van Oort

namens de werkgroep *I'M SAFE* van de Nederlandse Vereniging voor Anesthesiologie (NVA)

Referenties

1. Loopbaanmonitor medisch specialisten, Federatie Medisch Specialisten. 2024.
2. Integraal Zorg Akkoord. 'Samen werken aan gezonde zorg'. 2022.
3. West, M. en Coia, D. Caring for doctors, Caring for patients.
4. Visiedocument Medisch Specialist 2025. Federatie Medisch Specialisten.
5. De Gezondheidsraad, Samenvatting Gezondheidsrisico's door nachtwerk, 2017.
6. Leeuwen, E.H. van, Kuyvenhoven, J.P., Taris, T.W., et al. Burn-out and employability rates are impacted by the level of job autonomy and workload among Dutch gastroenterologists. *United European Gastroenterol J.* 2022 Apr;10(3):296-307.
7. Galvano, A.N., Ippolito, M., Noto, A., et al. Nighttime working as perceived by Italian anesthesiologists: a secondary analysis of an international survey. *J Anesth Analg Crit Care.* 2023 Sep 11;3(1):32.
8. Burgess, P.A. Optimal shift duration and sequence: recommended approach for short-term emergency response activations for public health and emergency management. *Am J Public Health.* 2007 Apr;97 Suppl 1(Suppl 1):S88-92.
9. Simons, M. Nachtdienst: meer kans op fouten. *Ned Tijdschr Geneesk.* 153:A1041
10. Redfern, N., Bilotta, F., Abramovich, I., Grigoras, I. Fatigue in anaesthesiology: Call for a change of culture and regulations. *Eur J Anaesthesiol.* 2023 Feb 1;40(2):78-81.
11. Goede nacht app, Yaacomm, 2024 (IoS and Android).
12. Kaldenberg, E. en Pot, G. 'Het ritme van eten'. 2023.