



## Inspiratiesessie Duurzame Inzetbaarheid: Ploegendiensten van de Toekomst

railAlert

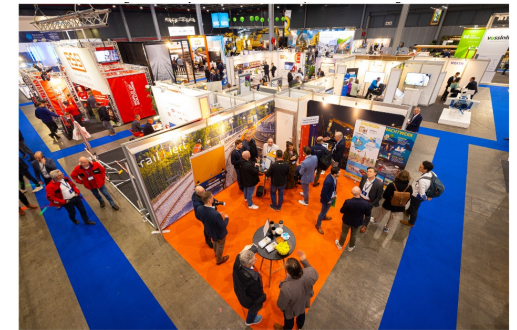
## Wat zegt de wetenschap?

- Vergeleken met dagdiensten worden nachtdiensten gerelateerd aan meer vermoeidheid en slechtere slaapkwaliteit en meer opeenvolgende nachtdiensten met meer vermoeidheid. Het verbaast u niet.
- Vermoeidheid neemt in de regel toe na een snelle terugkeer naar een dagdienst (binnen 11–16 uur na een nachtdienst) vergeleken met >16 uur tussen ploegendiensten.
- Werknemers met een ochtend- of een neutraal chronotype hebben in de regel een slechtere slaapkwaliteit na een nachtdienst, terwijl werknemers met een slechte gezondheid, een minder goede slaapkwaliteit en meer vermoeidheid rapporteerden na een nachtdienst.
- En jonge mensen passen zich makkelijker aan wisselende tijdomstandigheden.
- Meest 'hard': 20% extra kans op diabetes en hard- en vaatziekten door 'slechter' eten in nachtdienst

## Projecten vanuit congres nachtwerk

- **Waarom überhaupt 's nachts?**
    - Inspecties
    - Bomen rooien
    - “Automatisch” nachtonderhoud zoals Kijfhoek en zoals .....
  - **Optimalisatie door ‘voor wat, hoort wat’**
    - Meer beheerste toelating door het project (water bij de wijn waardoor we overdag kunnen werken)
    - Robuuste safety fence, waardoor er op het naastliggende spoor overdag gewerkt kan worden
-

**400 Meningen en vooral gesprekken op de Railtech. And the results are:**



## Discussie

- Is het redelijk om van mensen te verlangen 's nachts te werken?
  - En als het zelf willen (want verdient beter)?
  - Mogen we overdag extra risico accepteren (beneden aanvaarde normen) in ruil voor geen nachtwerk?
  - Mogen we het individu selecteren op geschiktheid voor nachtwerk? En mogen we dat tot 'demotie' overgaan als dat niet meer het geval is?
  - Als u op alles 'nee' zegt (dat mag), hoe denkt u dan essentieel nachtwerk vorm te geven met optimale aandacht voor de gezondheid van werknemers?
-