

---

## VERMOEIDHEID IN DE ZORG

### Personeelswelzijn en patiëntveiligheid

De zorgsector in Nederland kampt met verschillende uitdagingen: van personeelstekort en hoge werkdruk tot lange, onregelmatige diensten en relatief hoog ziekteverzuim. Aandacht voor het welzijn van zorgmedewerkers wordt hierdoor een (steeds) urgente(re) kwestie. Dit artikel focust op de rol van vermoeidheid in relatie tot personeelswelzijn en patiëntveiligheid.

#### SITUATIE IN DE ZORG

Hoewel het personeelstekort terugloopt, is er volgens het Ministerie van Volksgezondheid nog steeds een verwacht tekort van 55.000 - 80.000 medewerkers in 2022<sup>1</sup>, en zelfs die voorspelling wordt, op basis van onderliggende cijfers over personeelstekorten, te rooskleurig gevonden<sup>2</sup>. Volgens Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland (V&VN) is de hoge werkdruk een belangrijke reden voor de uitstroom van personeel uit de zorg.<sup>3</sup> Uit een enquête van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat bijna de helft (44%) van de werknemers in zorg- en welzijnssector een hoge tot zeer hoge werkdruk ervaart. Tweederde van de respondenten geeft dat de werkdruk is toegenomen in het jaar voorafgaand aan de enquête (2019).<sup>4</sup> Te hoge werkdruk zorgt indirect voor sterfgevallen onder patiënten.<sup>5</sup>

Daarbij blijkt uit een peiling van V&VN dat negen op de tien werknemers stress ervaart tijdens het werk.<sup>6</sup>

Ziekteverzuim verschilt per sector. In het derde kwartaal van 2019 was het ziekteverzuim in Nederland het hoogst in de gezond- en welzijnszorg: 5,3% tegenover een landelijk gemiddelde van 4%.<sup>7</sup> Het verzuim onder jonge zorgmedewerkers (tot 26 jaar) is tussen van 2016 tot 2019 flink toegenomen.<sup>8</sup>

#### GEVOLGEN VAN VERMOEIDHEID

##### Personeelswelzijn

In de zorg wordt dag en nacht gewerkt. Die onregelmatige diensten worden op verschillende manieren ervaren. Een enquête onder 800 zorgmedewerkers laat zien dat driekwart van de respondenten die onregelmatige diensten draait, daar negatieve invloed van op de gezondheid ervaart.<sup>9</sup> Voorbeelden van de effecten zijn o.a.: vermoeidheid, slaapproblemen, prikkelbaar of humeurig zijn, darmklachten en problemen met de stofwisseling.

Dat nachtwerk niet zonder risico's is blijkt ook uit onderzoek naar de gezondheidseffecten ervan: nachtwerk verhoogt het risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en slaapproblemen.<sup>10</sup> Daarnaast is slaap overdag van inferieure kwaliteit ten opzichte van nachtslaap.<sup>11</sup>

Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat ziekenhuispersoneel dat regelmatig nachtdiensten draait 20% meer kans heeft op griep- en luchtwegklachten dan medewerkers die alleen overdag werken.<sup>12</sup> Dit wordt gedeeltelijk geweten aan de slechtere kwaliteit van slaap.<sup>13</sup>

Tot slot kan de rit naar huis na een nachtdienst extra risico met zich meebrengen. Vermoeidheid van de bestuurder speelt in naar schatting 15-20% van de verkeersongevallen een rol.<sup>14</sup>

---

## Patiëntveiligheid

Vermoeidheid op de werkvloer heeft niet alleen effect op het welzijn van zorgmedewerkers, maar ook op de veiligheid van patiënten. Vermoeid personeel heeft - zeker tijdens de nacht - een verhoogd risico om fouten te maken, vooral bij routinehandelingen.<sup>15</sup>

Het risico op medische fouten is drie keer hoger tijdens lange diensten.<sup>16</sup> Eén op de drie Intensive Care verpleegkundigen meldt spijt over beslissingen veroorzaakt door vermoeidheid.<sup>17</sup> Onderzoek in Occupational and Environmental Medicine vergelijkt de effecten van (matig) slaapgebrek op presteren en alertheid met die van alcohol. Na 17-19 uur zonder slaap was de gemeten reactietijd van deelnemers aan het onderzoek tot 50% vertraagd.<sup>18</sup>

Het maken van (al dan niet schadelijke) fouten, maar ook slechts het risico daarop, heeft effect op welzijn onder verpleegkundigen, zo blijkt uit een peiling van V&VN en Zorg.nu. Dat risico leidt tot slapeloze nachten, maakt onzeker en gespannen.<sup>19</sup>

Naar aanleiding van cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), waaruit blijkt dat een kwart van de Nederlanders van boven de 25 jaar in 2018 slaapproblemen had, hield tijdschrift Nursing een peiling onder verpleegkundigen. Van bijna 700 respondenten gaf 67% aan zodanig last te hebben van slaapproblemen, dat het invloed heeft op het dagelijks functioneren. Vooral onregelmatige (nacht)diensten beïnvloeden het functioneren, geven meerdere verpleegkundigen aan.<sup>20</sup>

## POWERNAPS OP DE WERKVLOER

Uit onderzoek blijkt dat een korte powernap leidt tot verbetering van alertheid<sup>21</sup>, leerresultaten<sup>22</sup> en humeur<sup>23</sup>. Regelmatig powernappen heeft een

stressverlegend<sup>24</sup> effect en vermindert het risico op hart- en vaatziekten significant<sup>25</sup>.

“Een kort slaapje is een zeer effectieve en goedkope manier om de effectiviteit en productiviteit van personeel te verhogen,” zegt professor Steven Howard, hoogleraar Anesthesie en gespecialiseerd in slaaptekort en vermoeidheid, naar aanleiding van zijn onderzoek naar het effect van een dutje in de nachtdienst. Uit het onderzoek blijkt dat artsen en verplegend personeel die een powernap doen tijdens nachtdiensten niet alleen beter presteren, maar ook veel vriendelijker zijn tegen collega's en patiënten.<sup>26</sup>

Onderzoek toont verder aan dat powernaps de schadelijke gezondheidseffecten van slechte slaap, op bijvoorbeeld het immuunsysteem, teniet kunnen doen.<sup>27</sup> De bevindingen ondersteunen de ontwikkeling van praktische interventies voor chronisch vermoeide bevolkingsgroepen, zoals nacht- en ploegendiensten, volgens Faraut, promovendus bij de Paris Descartes-Sorbonne Paris Cité in Parijs.<sup>28</sup>

Verder kan een powernap het risico om weg te dommelen achter het stuur halveren (18% tegenover 36%), zo blijkt uit een onderzoek naar effectieve manieren om het werken in de nachtdienst te verlichten, uitgevoerd door Rijksuniversiteit Groningen en politiekorps Drenthe.<sup>29</sup>

## DE ENERGYPOD

De EnergyPod is een stoel speciaal ontworpen voor korte powernaps op de werkvloer. Met een druk op de knop start een voorgeprogrammeerde powernap van 20 minuten. Door het compacte design en de privacy kap is weinig ruimte nodig en kan bijna

---

iedere plek gebruikt worden als een plaats om te rusten.

De EnergyPod wordt door ziekenhuizen en zorginstellingen over de hele wereld ingezet om intensieve (nacht)diensten dragelijker te maken.

In Nederland kunnen bijvoorbeeld de Intensive Care medewerkers van UMC Utrecht<sup>30</sup> en medewerkers van het Máxima MC tot rust komen in EnergyPods.<sup>31</sup>

In het Jeroen Bosch Ziekenhuis (JBZ) is een speciaal programma opgezet om de schadelijke effecten van nachtwerk te beperken: Gezond door de nacht. Het programma bestaat uit verschillende interventies, waaronder de EnergyPod. Initiatiefnemers Jo van Bussel (hoofd unit IC) en Astrid Salet (internist-intensivist) zijn enthousiast over de resultaten van de pilot: “Medewerkers voelen zich gewaardeerd. Ze gaan met plezier aan het werk. Nachtdienst is bij ons geen probleem meer,” zegt Salet. Van Bussel benadrukt het effect op patiëntveiligheid: “Wij zijn de medewerker centraal gaan stellen met het idee dat het dan vanzelf goed komt met de zorg voor de patiënt. Door het lagere verzuim hebben we lagere kosten. Het geld dat we overhielden, hebben we weer geïnvesteerd in werkplezier. Je zult zien dat het verzuim verder daalt en de medewerkerstevredenheid stijgt. En de patiëntenzorg profiteert daarvan.”<sup>32</sup>

Salet zei eerder over de maatregelen voor de nachtdienst: “Het allermooiste is de EnergyPod. Die is uniek.”<sup>33</sup>

Het Amsterdam UMC zet verschillende interventies, waaronder de EnergyPod, in om ook 's nachts een fijne werkplek te zijn. Een van de IC-verpleegkundigen vertelt: “Ik ben vaak zó moe als ik naar huis toe rijd dat ik bang ben om in de vangrail

te belanden. Als ik een powernap heb gedaan tijdens de dienst, zit ik minder moe in de auto.”<sup>34</sup> Hoofdverpleegkundige Caroline de Ridder merkt positieve reacties van het personeel op de aanpassingen die gemaakt zijn om nachtdienst dragelijker te maken: “De waardering die ik voel bij de medewerkers is enorm.”

<sup>1</sup> Rijksoverheid. (2019, 5 mei). Aanpak personeelstekort werkt. Geraadpleegd van: <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2019/05/23/aanpak-personeelstekort-zorg-werkt>

<sup>2</sup> NRC / Steenberg, E. van (2019, 28 mei). Ministerie van Volksgezondheid presenteert personeelstekort zorg te rooskleurig. Geraadpleegd van: <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/05/28/vws-te-rooskleurig-over-tekorten-a3961987>

<sup>3</sup> NOS / Eijndhoven, J. van (2019, 27 januari). Zorgpersoneel ervaart nog altijd stijgende werkdruk. Geraadpleegd van: <https://nos.nl/artikel/2269394-zorgpersoneel-ervaart-nog-altijd-stijgende-werkdruk.html>

<sup>4</sup> Centraal Bureau voor de Statistiek, CBS. (2019, 30 september). Meerderheid werknemers zorg meldt toename werkdruk. Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/40/meerderheid-werknemers-zorg-meldt-toename-werkdruk>

<sup>5</sup> Zorg.nu. (2017, 9 juni). Helpt verpleegkundigen overweegt te stoppen door te hoge werkdruk. Geraadpleegd van: <https://zorgnu.avrotros.nl/nieuws/item/helpt-verpleegkundigen-overweegt-te-stoppen-door-te-hoge-werkdruk/>

<sup>6</sup> Zorg.nu. (2017, 9 juni). Helpt verpleegkundigen overweegt te stoppen door te hoge werkdruk. Geraadpleegd van: <https://zorgnu.avrotros.nl/nieuws/item/helpt-verpleegkundigen-overweegt-te-stoppen-door-te-hoge-werkdruk/>

<sup>7</sup> Centraal Bureau voor de Statistiek, CBS. (z.d.) Ziekteverzuim. Geraadpleegd van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-arbeidsmarkt/werkenden/ziekteverzuim>

<sup>8</sup> Zorg.nu. (2019, 21 november). Ziekteverzuim zorgmedewerkers gestabiliseerd. Geraadpleegd van: <https://zorgnu.avrotros.nl/nieuws/item/ziekteverzuim-zorgmedewerkers-gestabiliseerd/>

<sup>9</sup> IZZ, het ledencollectief van mensen in de zorg. (2019, 5 september). IZZ ledenpanel: 3 op de 4 ervaren invloed van wisselende diensten op gezondheid. Geraadpleegd van: <https://www.izz.nl/thema/gezond-werken/werken-in-de-zorg/artikelen/izz-ledenpanel-3-op-de-4-ervaart-impact-van-wisselende-diensten-op-gezondheid>

<sup>10</sup> De Gezondheidsraad. (2017, 24 oktober). Samenvatting Gezondheidsrisico's door nachtwerk. Geraadpleegd van: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/10/24/gezondheidsrisico's-door-nachtwerk>

<sup>11</sup> Åkerstedt, T. (2003). Shift work and disturbed sleep/wakefulness. *Occupational medicine*, 53(2), 89-94.

<sup>12</sup> Loef, B., van Baarle, D., van der Beek, A. J., Sanders, E. A., Bruijning-Verhagen, P., & Proper, K. I. (2018). Shift work and respiratory infections in health-care workers. *American journal of epidemiology*, 188(3), 509-517.

<sup>13</sup> Loef, B., van der Beek, A. J., Hulsege, G., van Baarle, D., & Proper, K. I. (2020). The mediating role of sleep, physical activity, and diet in the association between shift work and respiratory infections. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*.

<sup>14</sup> SWOV, Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid. (2019, september). *Vermoeidheid*. SWOV-Factsheet. Geraadpleegd van: <https://www.swov.nl/feiten-cijfers/factsheet/vermoeidheid>

<sup>15</sup> Simons, M. (2009, 26 oktober). Nachtdienst: meer kans op fouten. *Ned Tijdschr Geneesk*. 153:A1041. Geraadpleegd van: <https://www.ntvg.nl/artikelen/nachtdienst-meer-kans-op-fouten/volledig>

<sup>16</sup> Rogers, A. E., Hwang, W. T., Scott, L. D., Aiken, L. H., & Dinges, D. F. (2004). The working hours of hospital staff nurses and patient safety. *Health affairs*, 23(4), 202-212.

<sup>17</sup> Scott, L. D., Arslanian-Engoren, C., & Engoren, M. C. (2014). Association of sleep and fatigue with decision regret among critical care nurses. *American Journal of Critical Care*, 23(1), 13-23.

<sup>18</sup> Williamson, A. M., Feyer, A. M. (2000). Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive

and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occupational and environmental medicine*, 57(10), 649-655.

<sup>19</sup> Zorg.nu. (2016). Helpt verpleegkundigen maakt wel eens een fout door hoge werkdruk. Geraadpleegd van:

<https://zorgnu.avrotros.nl/nieuws/item/helpt-verpleegkundigen-maakt-wel-eens-een-fout-door-hoge-werkdruk/>

<sup>20</sup> Nursing. (2019, 4 september). Veel verpleegkundigen functioneren slechter door slaapproblemen. Geraadpleegd van: <https://www.nursing.nl/veel-verpleegkundigen-functioneren-slechter-door-slaapproblemen/>

<sup>21</sup> Amin, M. M., Graber, M., Ahmad, K., Manta, D., Hossain, S., Belisova, Z., ... & Gold, A. R. (2012). The effects of a mid-day nap on the neurocognitive performance of first-year medical residents: a controlled interventional pilot study. *Academic Medicine*, 87(10), 1428-1433.

<sup>22</sup> Lahl, O., Wispel, C., Willigens, B., & Pietrowsky, R. (2008). An ultra short episode of sleep is sufficient to promote declarative memory performance. *Journal of sleep research*, 17(1), 3-10.

<sup>23</sup> Hayashi, M., Watanabe, M., & Hori, T. (1999). The effects of a 20 min nap in the mid-afternoon on mood, performance and EEG activity. *Clinical Neurophysiology*, 110(2), 272-279.

<sup>24</sup> Mednick, S. C., Nakayama, K., Cantero, J. L., Atienza, M., Levin, A. A., Pathak, N., & Stickgold, R. (2002). The restorative effect of naps on perceptual deterioration. *Nature neuroscience*, 5(7), 677-681.

<sup>25</sup> Naska, A., Oikonomou, E., Trichopoulou, A., Psaltopoulou, T., & Trichopoulos, D. (2007). Siesta in healthy adults and coronary mortality in the general population. *Archives of internal medicine*, 167(3), 296-301.

<sup>26</sup> Ned Tijdschr Geneesk 150(47). (2006, 25 november). Dutje in nachtdienst doet wonderen. Geraadpleegd van: <https://www.ntvg.nl/system/files/publications/2006126130002a.pdf>

<sup>27</sup> Faraut, B., Nakib, S., Drogou, C., Elbaz, M., Sauvet, F., De Bandt, J. P., & Léger, D. (2015). Napping reverses the salivary interleukin-6 and urinary norepinephrine changes induced by sleep restriction. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(3), E416-E426.

<sup>28</sup> Endocrine Society. (2015, February 10). Napping reverses health effects of poor sleep, study finds. *ScienceDaily*. Geraadpleegd van: [www.sciencedaily.com/releases/2015/02/150210141734.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2015/02/150210141734.htm)

<sup>29</sup> Godijn, M.C.M. (2012). De nachtdienst 'verlicht'. Politie & Wetenschap, Apeldoorn; Rijksuniversiteit Groningen, Nederland: Reed Business. Geraadpleegd van: <https://www.politieenwetenschap.nl/cache/files/5eb937cc2e1c3nacht-dienst-verlicht.pdf>

<sup>30</sup> Vrienden van UMC Utrecht. (2020, april). [LinkedIn post]. Geraadpleegd op 18 mei 2020, van: [https://www.linkedin.com/posts/vriendenumcuwkz\\_ongelofelijk-veel-mensen-hebben-gehoor-gegeven-activity-6654015028674482176-Bk-b](https://www.linkedin.com/posts/vriendenumcuwkz_ongelofelijk-veel-mensen-hebben-gehoor-gegeven-activity-6654015028674482176-Bk-b)

<sup>31</sup> Máxima MC. (2019, 18 november). Fit door de nachtdienst. Geraadpleegd van: <https://www.mmc.nl/nieuws/11806/fit-door-de-nachtdienst/>

<sup>32</sup> IZZ. (2020, 9 april). Zorgsucces: Jeroen Bosch Ziekenhuis over nachtwerken. Geraadpleegd van: <https://www.izz.nl/zorgorganisaties/thema/gezond-werken/slaap/artikelen/zorgsucces-jeroen-bosch-ziekenhuis-over-nachtwerken>

<sup>33</sup> Jeroen Bosch Ziekenhuis. (2018, 14 juni). Uniek pakket maatregelen tegen schadelijke effecten nachtdienst. Geraadpleegd van: <https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/uniek-pakket-maatregelen-tegen-schadelijke-effecten-nachtdienst>

<sup>34</sup> Amsterdam UMC. (2019, 22 november). Even uit de piepjes. Geraadpleegd van: <https://www.amc.nl/web/nieuws-en-verhalen/verhalen/community/even-uit-de-piepjes.htm>