

# Gezond door de nacht: Chronorooster praktijk en resultaten



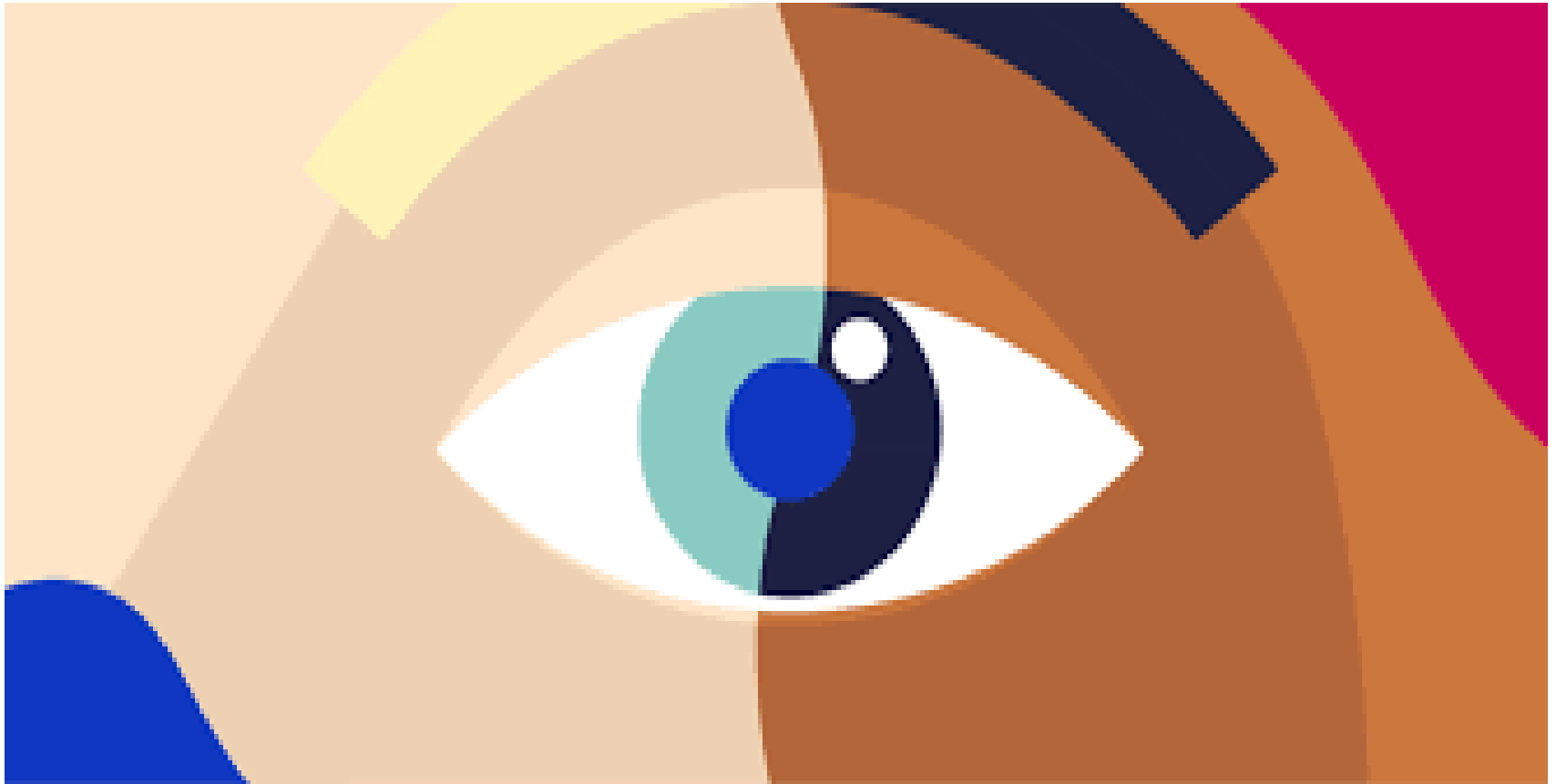
**Astrid Salet, internist-intensivist JBZ**

**Jo van Bussel, adviseur intensive care JBZ**

**Arianne Doorduyn - Schmeets, unithoofd intensive care JBZ**







Menselijk leiderschap  
 Zichtbaar leiderschap  
 Successen vieren  
 Preventie/Amplificatie  
 Waardering



Werkplezier  
 Patiëntveiligheid  
 Innovatie



Basisrooster		Week 1				Week 2					
Contract	Ingepland p.w.	ma	di	wo	do	vr	ma	di	wo	do	vr
36	36	D	D	D	D	O	D	D	D	D	O
36	36	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
36	36	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
32	32	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
32	32	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
32	32	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
24	24	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
18	18	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Vershil	Dag	1	2	2	2	0	2	1	2	3	-1
Vershil	Ochtend	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Benodigd	Dag	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Benodigd	Ochtend	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Beschikbaar	Dag	5	6	6	6	4	6	5	6	7	3
Beschikbaar	Ochtend	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



Zelf-team roosteren: op maat  
 Autonomie professionals  
 Sociale wensen: tevredenheid

Gezondheid  
 Productiviteit  
 Werkgerelateerde incidenten



Week	Maa.	Din.	Woen.	Don.	Vrij.	Zat.	Zon.	Maa.	Din.	Woen.	Don.	Vrij.	Zat.	Zon.
1 & 2	☀️	☀️	☀️	☀️	🌙	🌙					☀️	☀️	☀️	☀️
3 & 4	🌙	🌙					☀️	☀️	☀️	☀️	🌙	🌙		
5 & 6			☀️	☀️	☀️	☀️	🌙	🌙					☀️	☀️
7 & 8	☀️	☀️	🌙	🌙				☀️	☀️	☀️	☀️	🌙	🌙	
9 & 10					☀️	☀️	☀️	☀️	🌙	🌙				



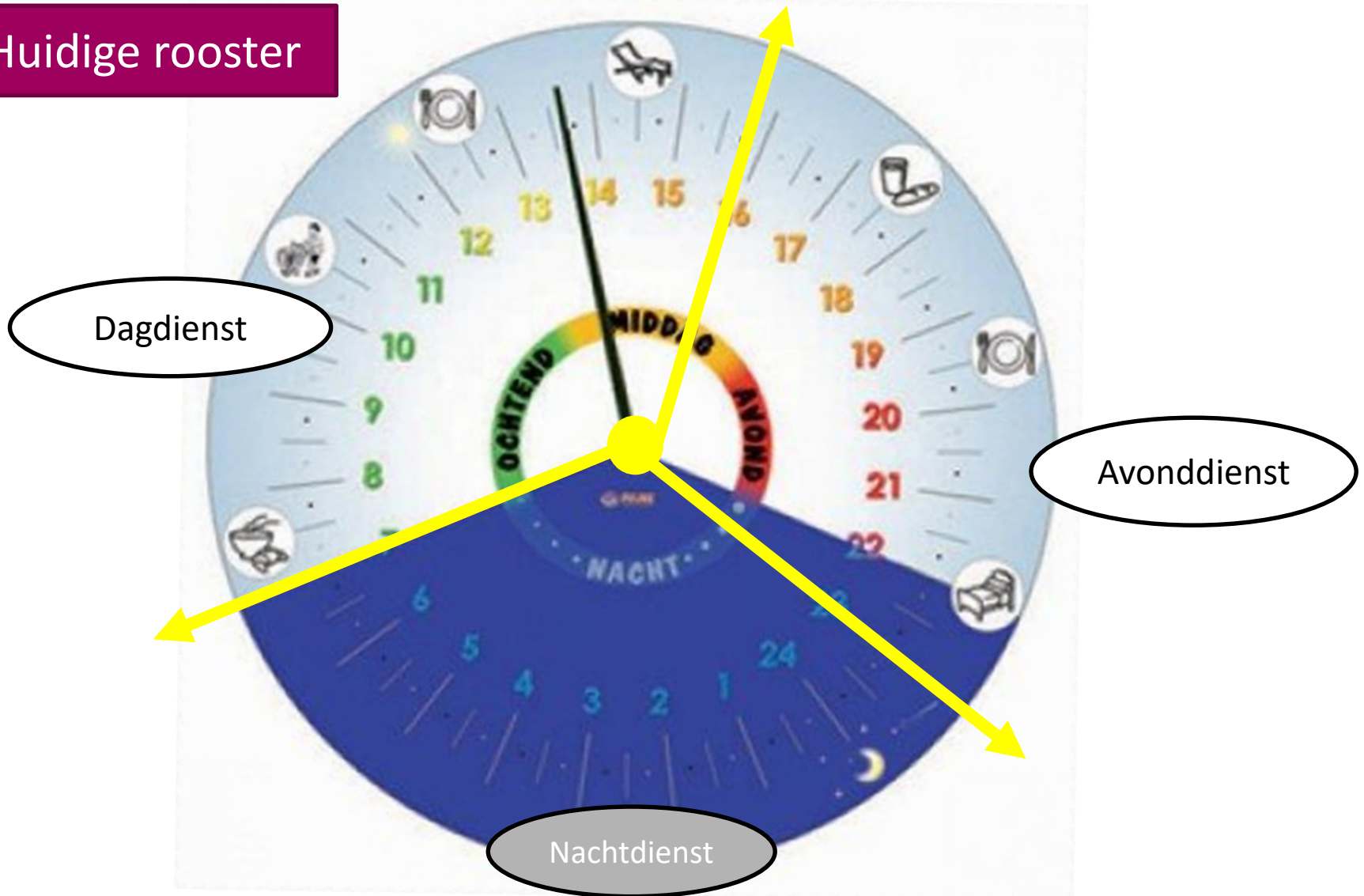




JBZ IC

# Chronorooster wat is dat?

Huidige rooster

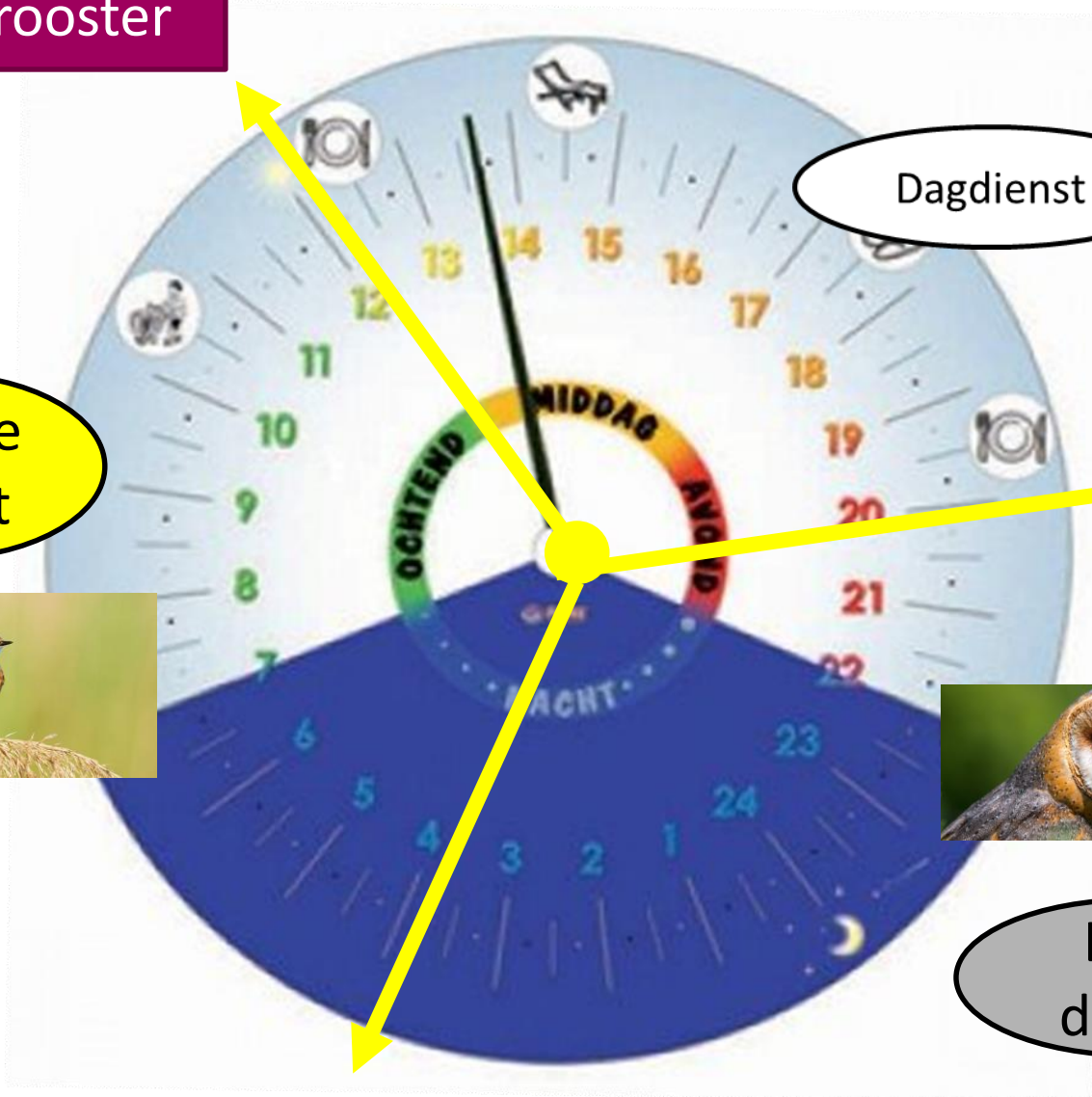


# Waarom chronorooster?

Bij een nachtdienst ontstaat een ernstige verstoring van het normale dag-nachtritme.

Verbeteren van de slaapkwaliteit en algemeen welbevinden door de nacht op te splitsen, waardoor er altijd in het nachtvenster (biologische nachtklok) geslapen kan worden.

# Chronorooster



Dagdienst

Vroege dienst



Late dienst

# Hoe ziet mijn rooster er dan uit?

Late late dienst: 19:45 – 04:15

Vroege vroege dienst: 04:00 – 12:30

Tussendienst: 11:45 – 20:15



- Commitment HR/OR/RvB/VS
- ATW en CAO
- Vrijwilligheid
- Deelname: volledig/deels/niet
- Benodigde FTE voor 1 chronorooster: 6
- Animo: 15 FTE van de 57 FTE, conclusie zeer comfortabel
- Business case/ORT verlies
- Geen leerlingen



# Chronoroosters voor iedereen?



Gelijkheid

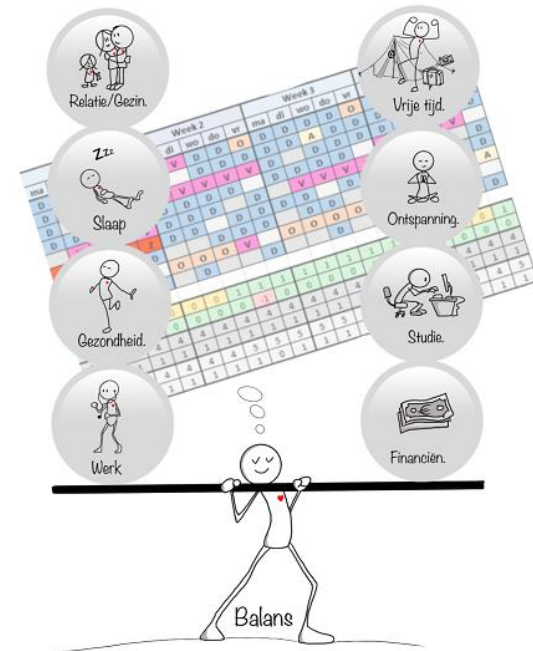
vs



Rechtvaardigheid

# Planning rooster

- Uiteindelijk gekozen voor 2 roostermaanden (in maart/april 2026 weer een pilot)
- Aanvragen en daadwerkelijke planning
- Uitdaging voor zowel de verpleegkundige als roosteraars
- Complimenten aan de ijsbrekers
- Twee roosters naast elkaar





ZorgKrant

HOME NIEUWS EXTRAS INFO ZOEK

## ONDERZOEK NAAR GEZONDERE NACHTDIENSTEN VOOR VERPLEEGKUNDIGEN

GEPUBLICEERD OP: 04 NOV 2025 | LAATSTE UPDATE: 03 NOV 2025 GROEP: ARBEID & CAO

WAAI niet

Trouw

14°C Bewolkt

### Halve nachtdiensten in de zorg zijn gezonder

Meestler Chronorooster

Met halve nachtdiensten (en dus een halve zorgmedewerker fitter en gezonder, én z maken.

Home Gedraaid Gids Gemist Podcasts Evergreen Top 1000 App

### Nieuw nachtrooster moet verzuim tegengaan



Frank Straver  
redacteur gezondheid en  
3 november 2025, 07:11

### Dit ziekenhuis laat verpleegkundigen niet meer de hele nacht werken: 'Je lichaam gaat in een slaapstand'

IC-verpleegkundigen in het Jeroen Bosch Ziekenhuis (JBZ) in Den Bosch werken niet meer de hele nacht, maar een deel ervan. Als een ziekenhuis experimenteert met het JBZ met een aangepast nachtrooster?

Fragmenten > Nieuw nachtrooster moet verzuim tegengaan

Voor veel zorgmedewerkers zijn onregelmatige roosters een probleem. Het JBZ wil dat met een aangepast nachtrooster tegengaan.

### Jis: nachtdienst eindigt voortaan licht

RTL



### JBZ onderzoekt 'gezondere' nachtdiensten voor verpleegkundigen

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis probeert een nieuw rooster uit dat het nachtwerk voor verpleegkundigen gezonder moet maken. In het zogeheten 'chronorooster' wordt rekening gehouden met de biologische klok, zodat medewerkers zich beter kunnen aanpassen aan hun werkdiensten.



DE MEER BESPREKEN IN EEN

### Minder brak en een beter humeur: dit ziekenhuis test nieuw rooster

B

### NON-STOP FEEL GOOD tijdens je werkdag

### JBZ onderzoekt 'gezondere' nachtdiensten voor verpleegkundigen

maandag, 3 november 2025 (20:15) - Dtv Nieuws

In dit artikel:  
Het Jeroen Bosch Ziekenhuis test een nieuw 'chronorooster' dat nachtwerk voor verpleegkundigen minder belastend moet maken door rekening te houden met

Home Nieuws Gids Gemist Programma's Podcasts

### Is het gezonder om nachtdiensten in de zorg af te schaffen?

radio 1

### Tot gi

# Ga het gewoon doen!

Wie wil schaatsen,  
moet zich op glad ijs  
durven begeven.

**OM**  
DENKEN

# Vragen?

Wie dacht er voor deze presentatie om mee te doen aan het chronorooster?

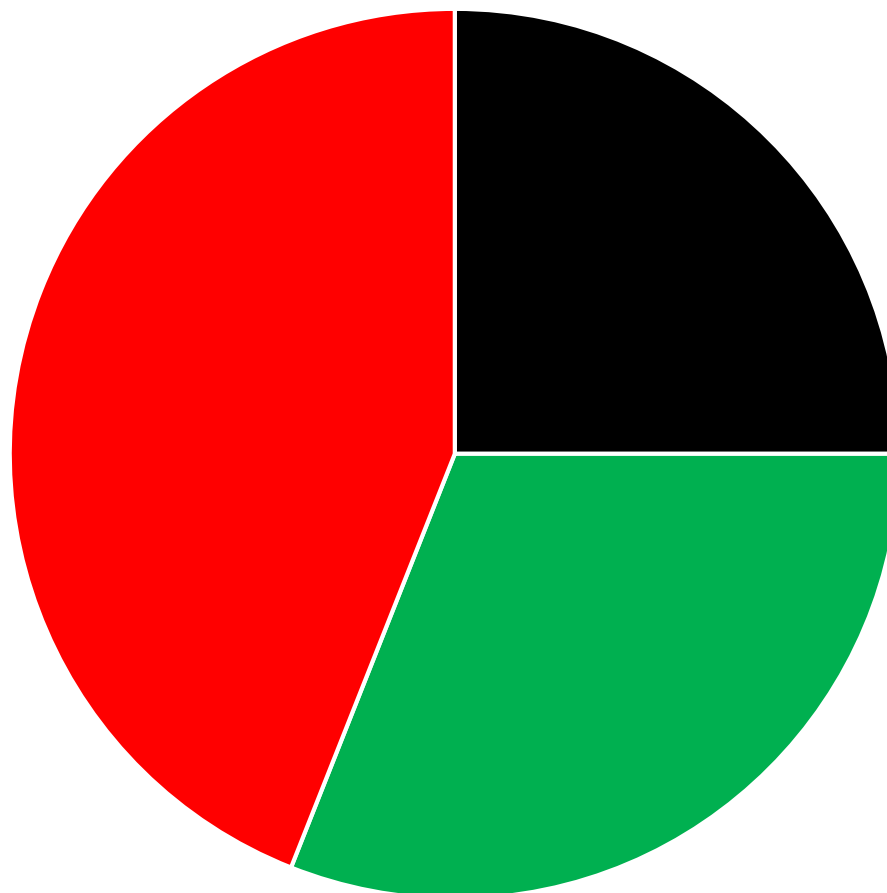
Wie werkt er nu al met het chronorooster?



A background of deep red, vertically pleated curtains. A bright white light beam shines down from the top center, creating a vertical path of light through the center of the curtains. A white rectangular box is centered horizontally and vertically, containing the text 'JBZ IC'.

JBZ IC

Verdeling verpleegkundigen



■ Geen Nacht   ■ Chronodiensten   ■ Controle groep

# Onderzoek voor en na pilot

## Vragenlijst

- Algemeen
- Tijdens een nachtdienst
- Na een nachtdienst

## Interviews

- Redenen deelname
- Wat heeft deze verandering teweeg gebracht?



## Chronoroosters

- Voormeting: 22 verpleegkundigen
- Nameting: 22 verpleegkundigen

## Controlegroep

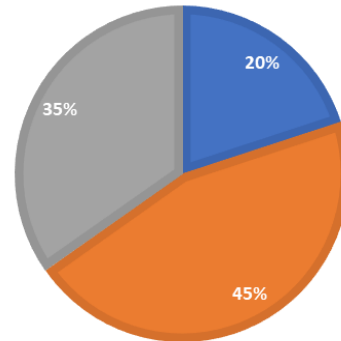
- Voormeting: 31 van 34 (91%)
- Nameting: 21 van 34 (62%)

# Resultaten



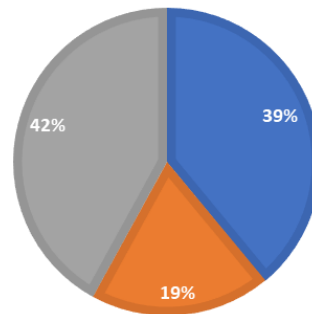
CHRONOTYPE DEELNEMERS CHRONOROOSTER

■ ochtendmens ■ avondmensen ■ indifferent ■



CHRONOTYPE DEELNEMERS CONVENTIONEEL ROOSTER

■ ochtendmens ■ avondmensen ■ indifferent ■



# Resultaten tijdens de nachtdienst

	Chronorooster	Chronorooster	Traditioneel rooster	Traditioneel rooster
	Voor pilot %	Na pilot %	Voor pilot %	Na pilot %
Niet fit	77	33	69	77
Concentratie problemen	68	22	53	53
Vechten tegen de slaap	86	41	56	67
Maag en darmklachten	73	27	60	77

# Resultaten na een nachtdienst

	Chronorooster	Chronorooster	Traditionele rooster	Traditionele rooster
	Voor pilot %	Na pilot %	Voor pilot %	Na pilot %
Lang herstel	86	41	81	81
Concentratie problemen	68	14	45	52
Uitgeput	77	32	68	81
<b>Verkeer:</b>				
Onvoldoende concentratie deel te nemen	50	28	60	71
Near Accidents (Bijna ongevallen)	62	53	66	72

	Chrono rooster	Chrono rooster	Traditioneel rooster	Traditioneel rooster
	Voor pilot %	Na pilot %	Voor pilot %	Na pilot %
Cijfer 7-8-9	29	67	29	39

## Kritische zaken

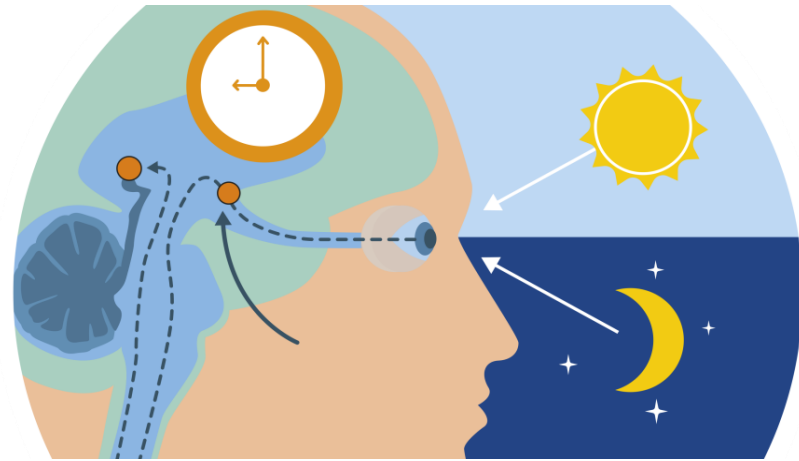
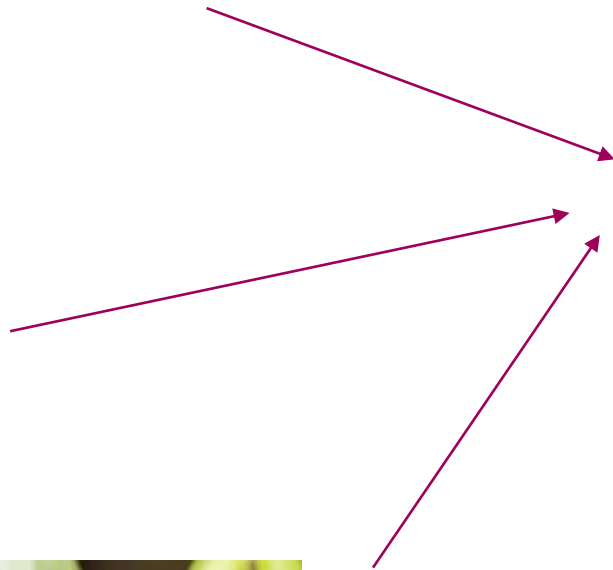
- Vervoer in de nacht
- Kinderopvang problemen
- Sociaal wennen met plannen activiteiten
- Dubbele diensten in de nacht: niet meer nachturen.
- Zomermaanden

## Positieve zaken

- 04.00 nieuwe uitgeslapen collega. Oppepper team/interventies
- Diversiteit in het werkproces
- Breekpunt naar huis
- Humeur beter thuis
- Gewaardeerd kunnen kiezen
- Geen files



# Conclusie





Kennis  
platform



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu

Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

