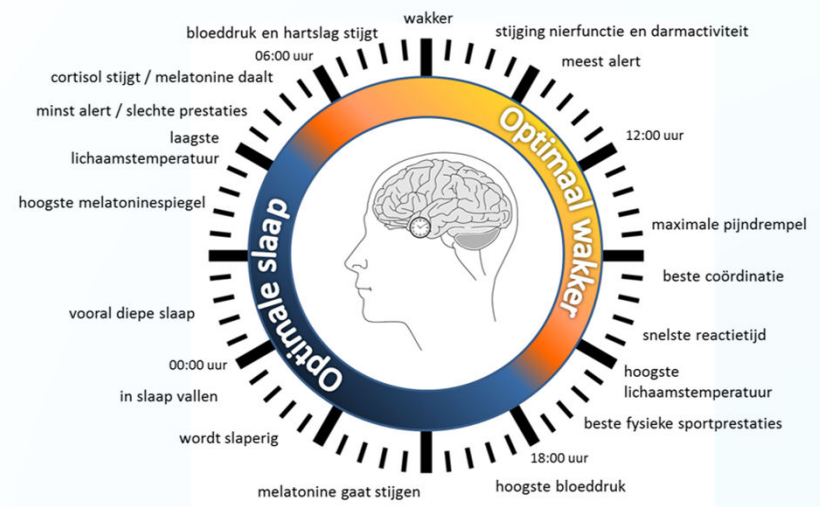


Tegen je klok in, wat nachtwerk doet met je lichaam



Marijke C.M. Gordijn, PhD
Chrono@Work & Universiteit Groningen

Nachtwerk = werken als je lichaam wil slapen



Chronobiologie

Wat is het probleem ?

1. veiligheid en fouten
2. slaap en gezondheid

Sterk bewijs 	Suikerziekte Hart- en vaatziekten Slaapproblemen	  
Zwak bewijs 	Metaboolsyndroom	
Niet eenduidig 	Borstkanker	
Te weinig onderzoek 	Overige potentiële aandoeningen	

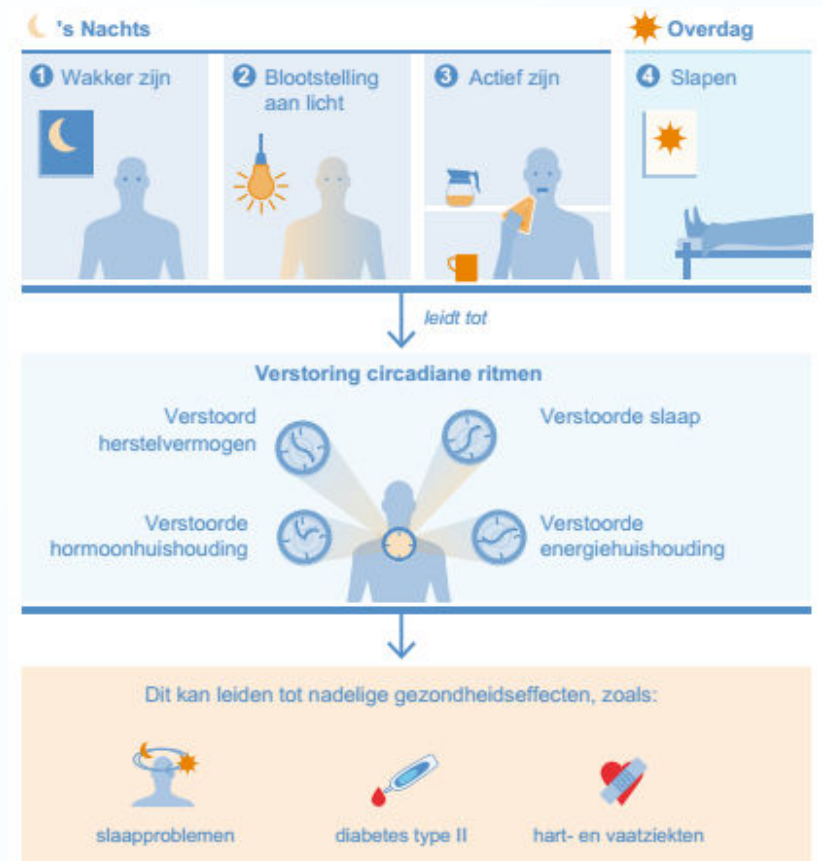
40 jaar nachtwerk verklaart:

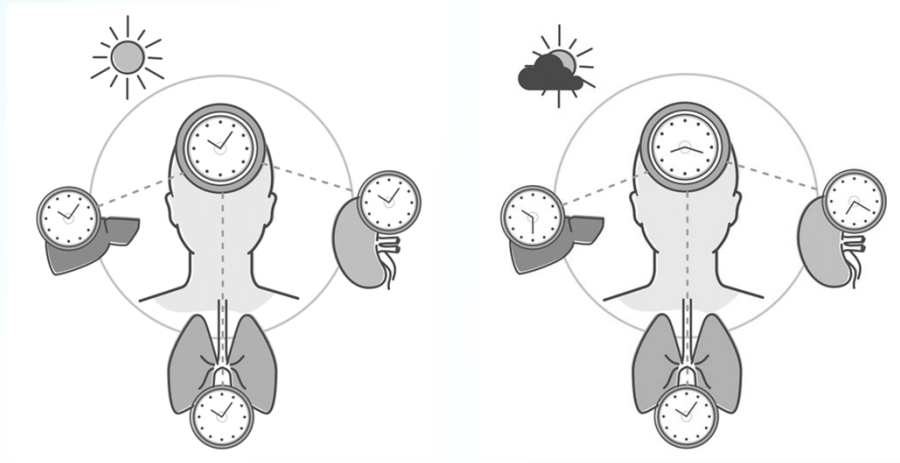
- 21% van de Diabetes mellitus gevallen
- 23% van de hart- en vaatziekten gevallen

- 1.5 – 2 x zo vaak slaapproblemen dan bij dagwerkers

Waardoor ontstaan de problemen?

1. Eten in de nacht
2. Slaaptekort
3. Verschoven klok/ Licht in de nacht
4. Individuele verschillen/roosters





Tegen je klok in maar wat eraan te
doen?

Wat is eraan te doen?

1. voeding: Chrononutrition

Chrononutrition

- Wat eet je?
- Wanneer eet je?
- Hoeveel eet je?
- Hoe vaak eet je?



Wat is eraan te doen?

2. Slaap



Wat doe je met slaap?

- Voor slapen
- Split slaap
- Slaaphygiëne
- Powernap

Pas na slaap op voor slaapdrunkenheid/slaapinertie gedurende 1 uur

Wat is eraan te doen?

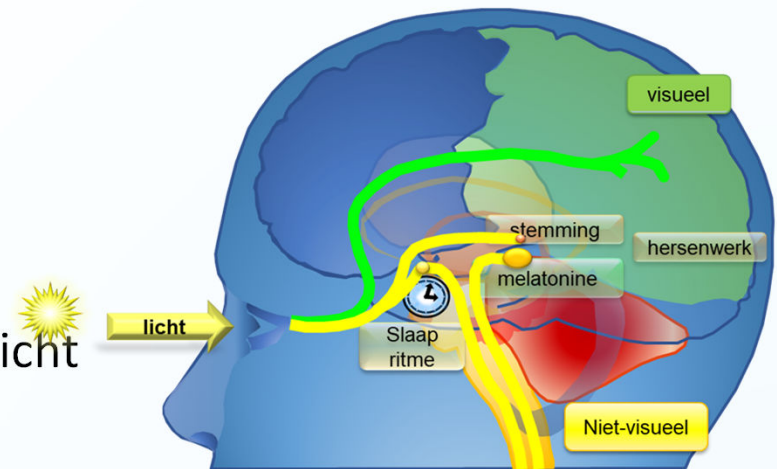
3. Licht en donker – klok niet/wel
verschuiven



Licht en donker

Licht overdag:

- Maakt ons alerter
- Verbetert stemming
- Verbetert slaapkwaliteit
- Verschuift de biologische klok
- Maakt minder gevoelig voor verstorend nachtlucht



Take home message:

- Zoek licht overdag (>500 lux), ga naar buiten
- Vermijd licht 's avonds en 's nachts (< 10 lux, voor nachtwerk ? = specialistenwerk)

Zonnige dag buiten:	100 000 lux
Bewolkte dag buiten:	5 000 lux
Goed verlicht kantoor:	250 lux
Badkamer:	100 lux
Huiskamer:	50 lux

Licht in de nacht – geen one size fits all

- Bij enkele nachtdiensten (<3), wisseldiensten:
 - houd de klok op zijn plek
- Lichtbrillen of donkere brillen?
 - alleen in bepaalde gevallen nuttig, afhankelijk van schema, persoon, doel etc
- Bij meerdere nachtdiensten achter elkaar (>2)
 - gepersonaliseerd faseverschuivingschema



Wat is eraan te doen?

“Werk zo min mogelijk in de nacht”

4. Aantal nachtdiensten beperken

Onnodig nachtwerk vermijden



Verdelen over meer mensen



Verdelen over chronotypes



Individuele verschillen/ rooster

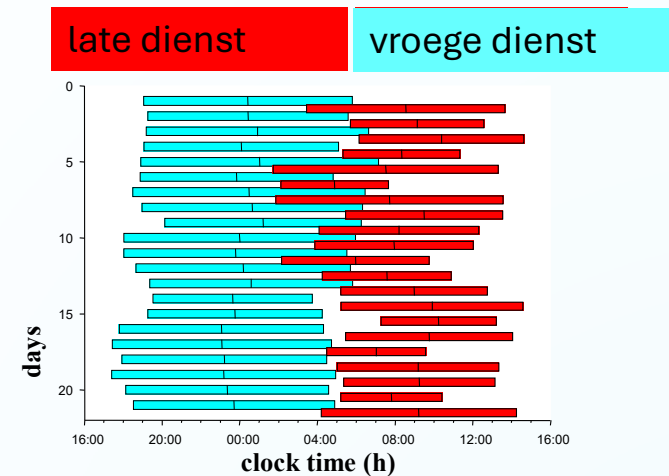
- Optimaal rooster vinden, passend bij persoon
- Diensten verdelen op basis van chronotype: ieder slaapt en werkt in zijn eigen biologische nacht



Henk-Jan Messchendorp : Chronoroosters

JBZ onderzoekt gezondere nachtdiensten voor verpleegkundigen: pilot met het chronorooster

04 NOV 2025, 7:45 - NIEUWS



Slaap-waak ritme



www.sleepinsync.nl



Chrono@Work

Take notice of time!

www.chronoatwork.com info@chronoatwork.com