

# Symposium: het chronorooster en de wetenschap achter gezonder nachtwerk

Nachtwerk hoort bij de zorg en kent mooie kanten, maar vraagt ook veel van zorgprofessionals. Werken tegen het natuurlijke dag-nachtritme kan leiden tot vermoeidheid, slaapproblemen en andere klachten. In het Jeroen Bosch Ziekenhuis staat het *gezondheidswelzijn* van onze medewerkers centraal. Daarom nemen we al langer maatregelen om nachtwerk zo gezond mogelijk te organiseren. Want goede toekomstbestendige zorg begint bij gezonde zorgprofessionals.

In dat kader onderzochten we in een pilot op de intensive care of het **chronorooster** — een andere manier van roosteren die beter aansluit bij het natuurlijke ritme — kan bijdragen aan het gezondheidswelzijn van medewerkers.

Deze aanpak is gebaseerd op inzichten uit de **chronobiologie**, de wetenschap die kijkt naar hoe ons biologische ritme werkt.

De eerste ervaringen zijn veelbelovend. Dat is reden om wetenschap, praktijk en beleid samen te brengen tijdens dit symposium.

## Presentaties

We kijken terug op een inspirerende en leerzame dag. Dank voor uw komst! Hieronder vindt u de (eerste) presentaties van de sprekers.

### De presentaties worden de komende dagen verder aangevuld.

- Het chronorooster  
(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2026-04/presentatie-symposium-chronorooster-ic-henk-jan-messchendorp.pdf>)  
*Drs. H.J. (Henk-Jan) Messchendorp*
- Fit door de nacht: de *praktijk* en de *resultaten* van interventies tot chronorooster  
(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2026-04/presentatie-symposium-chronorooster-ic-astrid-salet-arianne-schmeets.pdf>)  
*Drs. G.A.M. (Astrid) Salet, mw. drs. A. J. (Arianne) Doorduyn - Schmeets en dhr. J. (Jo) van Bussell*
- De rol van de arbeidsinspectie bij nachtwerk  
(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2026-04/presentatie-symposium-chronorooster-ic-florence-lam.pdf>)  
*mr. F.W. (Florence) Lam, Specialist Arbeidstijden*

# Programma

08.00u	<b>Ontvangst en registratie</b>
08.45u	<b>Zaal open</b>
09.00u	<b>Opening</b> <i>Drs. A.S. (Sabine) Uitslag, verpleegkundige, gezondheidswetenschapper. Chief Inspiration Officer Werkplezier bij FWG Progressional People</i>
09.15u	<b>Chronobiologie: 'Tegen je klok in, wat nachtwerk doet met je lichaam'</b> <i>dr. M.C.M. (Marijke) Gordijn, PhD, chronobioloog en directeur en wetenschapper in haar eigen bedrijf Chrono@Work.</i>
10.00u	<b>Het chronorooster</b> <i>Drs. H.J. (Henk-Jan) Messchendorp, toezichthouder, adviseur in de gezondheidszorg, bedrijfskundig onderzoeker</i>
10.30u	<b>Pauze</b>
11.00u	<b>Fit door de nacht: de praktijk en de resultaten van interventies tot chronorooster</b> <i>Drs. G.A.M. (Astrid) Salet, internist-intensivist Jeroen Bosch Ziekenhuis Mw. drs. A. J. (Arianne) Doorduyn - Schmeets, unithoofd intensive care Jeroen Bosch Ziekenhuis Dhr. J. (Jo) van Bussel, adviseur intensive care Jeroen Bosch Ziekenhuis</i>
11.30u	<b>'Sabine op de bank'</b> <i>Interactieve sessie met 'de zaal'</i>
12.15u	<b>Lunchpauze</b>
13.00u	<b>De toekomst van de zorg. 'Zorg óf kans?'</b> <i>Prof. Dr. (M) Marcel Levi, voorzitter van de NWO, hoogleraar Geneeskunde en Professor of Medicine, praktiserend internist</i>
14.00u	<b>De rol van de arbeidsinspectie bij nachtwerk</b> <i>mr. F.W. (Florence) Lam, Specialist Arbeidstijden</i>
14.30u	<b>Muzikaal intermezzo Sabine</b>
14.35u	<b>De voordelen van nachtwerk</b> <i>Dr. F. (Fabian) Dekker, Arbeidssocioloog</i>
15.05u	<b>Afsluiting door Sabine Uitslag</b>
15.25u	<b>Borrel</b>

## Over de sprekers

drs. A.S. (Sabine) Uitslag



*Verpleegkundige, gezondheidswetenschapper, Chief Inspiration Officer Werkplezier bij FWG Progressional People. Daarnaast organisatiestrateg, dagvoorzitter, moderator, verbinder, procesbegeleider, spreker en voormalig lid Tweede Kamer der Staten-Generaal.*

Van huis uit verpleegkundige en gezondheidswetenschapper. Sabine heeft diverse functies bekleed in de gezondheidszorg en het onderwijs. Ze werkt al meer dan 25 jaar in en voor de zorg en welzijn (met uitstapjes naar politiek en het onderwijs). Sabine kan als geen ander makkelijk schakelen tussen de taal van de werkvloer en de taal in de bestuurskamer omdat ze die allemaal van binnenuit kent en heeft ervaren. Daardoor is ze in staat bruggen te bouwen tussen de verschillende werelden. Ze krijgt mensen in beweging! Met een groot netwerk in de zorg en welzijn en een groot hart voor het 'anders kijken naar de zorg'; op weg naar positieve gezondheid.

## dr. M.C.M. (Marijke) Gordijn



*PhD, chronobioloog en directeur en wetenschapper in haar eigen bedrijf Chrono@Work*  
Marijke Gordijn, PhD studeerde Biologie aan de Universiteit Groningen en promoveerde in de medische wetenschappen op een onderwerp naar de relatie tussen slaap, stemming en de biologische klok. Marijke is gastonderzoeker aan de universiteit Groningen en leidt haar eigen bedrijf Chrono@Work. Ze zat in de commissie van de Gezondheidsraad 'nachtwerk' met rapportages in 2015 en 2017. Ze is medeoprichter en bestuurslid van de Good Light Group en Chronotherapie Netwerk Nederland. Chrono@Work is een onderzoeks- en adviesbureau dat wetenschappelijke kennis op het gebied van slaap en chronobiologie vertaalt naar de maatschappij. Zij doet dit door onderzoek, trainingen, laboratorium ondersteuning, advies, en innovaties. In dat kader geeft Marijke Gordijn lezingen, trainingen en workshops bij nationale en internationale bijeenkomsten o.a. op het gebied van slaap(geneeskunde), psychiatrie, nachtwerk en interventies (slaap, roosters, en voeding), licht & gezondheid en melatonine. Het publiek kan bestaan uit (medische) professionals, het algemene publiek of kinderen. Ze is auteur van het boek: 'De klok met duizend wijzers. Hoe de biologische klok je leven beïnvloedt.'

## drs. H.J. (Henk-Jan) Messchendorp



*ToeziChthouder, adviseur in de gezondheidszorg, bedrijfskundig onderzoeker.*  
ToeziChthouder, bedrijfskundig onderzoeker/ adviseur in de gezondheidszorg.  
Henk-Jan is een gedreven, gepassioneerde adviseur van het NZI, die al meer dan 18 jaar in staat is bestuurlijke-, strategische- en samenwerkingsvraagstukken met een open vizier op te pakken en om de complexiteit te reduceren. Hierbij beschikt hij over een kleurrijk pallet van interventies en vaardigheden.

drs. G.A.M. (Astrid) Salet



*Internist-intensivist Jeroen Bosch Ziekenhuis*

Mw. drs. A. J. (Arianne) Doorduïn- Schmeets



#### *Unithoofd Intensive Care Jeroen Bosch Ziekenhuis*

Sinds 2006 ben ik werkzaam op de IC van het JBZ. Eerst in de functie als IC verpleegkundige, vervolgens het management in gegaan en nu sinds twee jaar unithoofd van de IC.

De IC JBZ heeft het optimaliseren van nachtwerk al geruime tijd omarmt. Het chronorooster stond al geruime tijd nog op mijn "bucketlist" om uit te proberen. Vanuit mijn hoedanigheid ben ik nauw betrokken bij zowel de teamdynamiek als de praktische uitvoering omtrent het chronorooster.

#### Dhr. J. (Jo) van Bussel



*Adviseur en voormalig leidinggevende intensive care Jeroen Bosch Ziekenhuis*

## prof. dr. M. (Marcel) Levi



*Voorzitter van de NWO, hoogleraar Geneeskunde en Professor of Medicine, praktiserend internist*

Marcel Levi is voorzitter van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO), hoogleraar Geneeskunde bij Amsterdam UMC/Universiteit van Amsterdam en Professor of Medicine bij University College London. Voorheen was hij Chief Executive bij University College London Hospitals en voorzitter RvB van het AMC in Amsterdam n organisatie van 7 academische ziekenhuizen in Londen. Hij is tevens actief praktiserend internist. Eerder werkte hij in Perugia, Oxford, New York en Leuven. Hij bekleedt verschillende bestuurlijke functies in nationale en internationale organisaties op het gebied van research en gezondheidszorg. Hij heeft ruim 750 wetenschappelijke artikelen gepubliceerd en is lid van de Koninklijke Academie van Wetenschappen en de Royal College of Physicians in de UK. Hij is editor van verschillende wetenschappelijke tijdschriften en auteur van populair-wetenschappelijke/educatieve boeken en columns.

## mr. F.W. (Florence) Lam



*Specialist Arbeidstijden*

Mw. Lam is Specialist Arbeidstijden bij het Kenniscentrum van de Nederlandse Arbeidsinspectie.

## dr. F. (Fabian) Dekker



#### *Arbeidssocioloog*

Dr. Fabian Dekker is arbeidssocioloog en als senior onderzoeker verbonden aan SEOR, een onderzoeksinstituut gelieerd aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Daarnaast is hij kroonlid bij de Sociaal-Economische Raad. Hij heeft onder andere verschillende boeken gepubliceerd over de leefwereld van praktisch geschoolde vakmensen, waaronder nacht- en fabriekswerkers. Het boek over fabriekswerk was genomineerd voor het beste publiekssociologische boek van 2024.

## Meer informatie?

Neem contact op met: [A.scholingIC@jbz.nl](mailto:A.scholingIC@jbz.nl).