

Werken in de randen van de nacht

Een onderzoeksrapport over de ervaringen van werknemers



Een onderzoeksrapport over de ervaringen van werknemers die werken in diensten die aanvangen voor 6.00 uur 's morgens of eindigen na 0.00 's nachts, maar geen nachtdienst zijn!

Colofon

Dit is een uitgave van Adviesgroep FNV Bondgenoten,
Team Arbeidstijden

Met medewerking van:

Dr. Alexander van Eekelen, Circadian
Dr. Coen van Limborgh, Syntro

Juni 2011

Verschijning: pdf bestand op www.fnvbondgenoten.nl
en www.allesoveronregelmatigwerk.nl



> *Werkt in je voordeel*

Inhoudsopgave:

- 1. Werken in de Randen van de Nacht**
- 2. Onderzoekopzet en Methode van analyse**
- 3. Kenmerken onderzoekspopulatie**
 - 3.1. Sectoren en beroepen**
 - 3.2. Persoonlijke kenmerken**
 - 3.3. Kenmerken van de werktijden**
- 4. Beleving van ultravroeg, ultralaat, ultravroeg en –laat**
 - 4.1. Nachtdienst**
 - 4.2. Graag minder diensten draaien**
 - 4.3. Werkprivé balans**
 - 4.4. Bewegen**
 - 4.5. Voeding**
 - 4.6. Mate van zeggenschap**
- 5. Fysieke effecten van ultravroeg, ultralaat, ultravroeg en – laat**
 - 5.1. Kwantiteit en kwaliteit slaap**
 - 5.1.1. Slaapduur**
 - 5.1.2. Inslapen**
 - 5.1.3. Alertheid**
 - 5.1.4. Alertheid en veiligheid**
 - 5.1.5. Slaapkwaliteit**
 - 5.2. Gezondheidsklachten**
 - 5.2.1. Vermoeidheid**
 - 5.2.2. Maagdarmklachten**
- 6. Leeftijd in relatie tot ultravroeg, ultralaat, ultravroeg en-laait**
 - 6.1. Werksituatie**
 - 6.2. Effecten van supervroege en superlate diensten**
 - 6.2.1. Slaap**
 - 6.2.2. Sociale leven**
 - 6.2.3. Zeggenschap**
 - 6.2.4. Positie t.o.v. de organisatie**
- 7. Conclusies**

1. Werken in de randen van de nacht

FNV Bondgenoten heeft een onderzoek gedaan onder werknemers naar hun ervaringen met het “werken in de randen” van de nacht, waarvan de bevindingen in deze publicatie staan.

Veel werknemers werken in de randen van de nacht. De arbeidstijdenwet is hierin zeer liberaal. Volgens de arbeidstijdenwet is het mogelijk om op structurele basis 's nachts te beginnen of eindigen met de dienst. Werken in de randen van de nacht is een onderbelicht thema. Dit onderzoek gaat over de vraag of werken in de randen van de nacht vergelijkbare risico's heeft als het werken in de nacht.

De normen in de huidige ATW zijn aanzienlijk ruimer dan de normen die we kenden in de oude ATW, die tot 1 januari 2007 van kracht was. Naast de norm dat maximaal 36 nachtdiensten (die eindigen na 2.00 uur) gewerkt kunnen worden per 16 weken, kent de nieuwe ATW ruimere normen om in het nachtelijk venster, tussen 00.00 en 6.00 uur, te werken. Namelijk, maximaal 140 nachtdiensten eindigend na 2.00 uur per 52 weken of 38 nachturen (tussen 0.00-6.00 uur) per 2 weken, in collectief overleg. Met name deze laatste norm, 38 nachturen per 2 weken, maakt het mogelijk om structureel in de randen van de nacht te werken.

Er lijkt zich een tendens voor te doen, dat er steeds meer gebruik gemaakt wordt van de wettelijke mogelijkheid om te werken in de randen van de nacht. Neem de distributieketen waarin een toename van deze diensten is waar te nemen. De bevoorrading van winkels vindt in toenemende mate plaats buiten het dagvenster. De bedrijfstijd van distributiecentra verschuift daardoor ook richting het nachtvenster.

Dit onderzoek richt zich specifiek op werknemers die ultravroeg en/of ultralaat werken. Het gaat om werknemers die net buiten de nachtdienst werken, tussen 0.00 en 6.00 uur beginnen met hun dienst en/of eindigen tussen 0.00 en 6.00 uur. Zij hebben geen nachtdiensten, maar beginnen zo vroeg of zo laat, dat ze bijna structureel 's nachts werken. Denk hierbij aan bijvoorbeeld bakkers en vrachtwagenchauffeurs.

Over de risico's van het werken in de nacht is inmiddels veel bekend. Nachtarbeid leidt tot gezondheidsrisico's, veiligheidsrisico's en een verstoring van de werkprivé balans van werknemers.

In dit onderzoek doen we een eerste aanzet om te onderzoeken waar werken in de randen van de nacht voor komt, hoe werknemers dit beleven, en of er verschillen zijn tussen leeftijdsgroepen en verschillende diensten. En in hoeverre de risico's die we kennen van nachtarbeid ook voor komen bij het werken in de randen van de nacht.

Bevindingen

Op grond van dit onderzoek, met een respons van 2700 personen, kunnen wij in ieder geval concluderen dat het werken in de randen van de nacht vergelijkbare effecten heeft op gezondheid, werkprivébalans en veiligheidsrisico's als het werken in nachtdiensten.

Een aantal opvallende bevindingen:

- Ultravroeg werk komt vooral voor in de Industrie & Metaal en Transport . Ultralaat werk komt vooral voor in de Horeca, Zorg, Industrie, Transport.
- Overwerk komt veel voor, tussen 8 en 9 uur per week, wordt er door de werknemers in ultravroege/ultralate diensten overgewerkt. Dat terwijl het werken in de randen van de nacht al zeer belastend is.
- Zeggenschap van werknemers over planning en rooster is nog onvoldoende.
- Ruim 1/3^{de} van de ultralaat werkenden geeft aan dat zij het werken in de randen van de nacht ervaren als een nachtdienst , en dat zij “graag minder diensten zouden draaien”
- Werken in de randen van de nacht leidt tot een verstoring van de werkprivébalans (40%-50%),
- Werken in de randen van de nacht heeft negatieve effecten op rust en herstel; korter slapen (40-45%), problemen met inslapen (25% ultralaat), vermoeidheid (75%).
- Werken in de randen van de nacht leidt tot maag- en darmklachten (20% ultralaat, 13% ultravroeg)
- Werken in de randen van de nacht leidt tot een vermindering van alertheid (20%), en tot onveiligheid in het werk.
- Ouderen hebben meer moeite met ultralate diensten en jongeren meer moeite met ultravroeg.

Al met al kunnen we concluderen dat werken in de randen van de nacht een extra belasting vormt ten aanzien van herstel, gezondheid en mate van functioneren op het werk. De ultralate dienst wordt als zwaarder aangemerkt dan de ultravroege dienst. (zie voor uitgebreidere conclusies en bevindingen hoofdstuk 7: conclusies).

Op grond van de bevindingen in dit onderzoek, pleiten wij voor betere normering van het werken in de randen van de nacht, waarbij extra aandacht noodzakelijk is voor de bescherming van de gezondheid, de veiligheid en werkprivé balans van werknemers.

Utrecht, Juni 2011
FNV Bondgenoten Team Arbeidstijden,

Andrée Ruiters
Sam Groen
Erwin van Zandvoord

www.fnvbondgenoten.nl/arbeidstijden
www.allesoveronregelmatigwerk.nl

2. ONDERZOEKSOPZET EN METHODE VAN ANALYSE

2.1. Onderzoeksopzet

Centrale vragen in dit onderzoek zijn:

- In welke sectoren wordt in de Randen van de Nacht gewerkt? Wat zijn de karakteristieken van de werknemers?
- Hoe ervaren werknemers het werken in de Randen van de Nacht?
- Zijn er duidelijke verschillen tussen Ultravroeg en Ultralaat te vinden? En zien we verschillen tussen leeftijdsgroepen?

Digitale enquête

Het onderzoek is gehouden i.s.m. met Stichting Loonwijzer. Middels enquêtevragen die onderdeel vormden van de grote digitale Loonwijzer enquête op www.loonwijzer.nl.

Respondenten zijn geworven via de website en nieuwsbrieven van FNV Bondgenoten. Iedereen kon deelnemen aan het onderzoek. Naast leden van FNV Bondgenoten die werden verzocht mee te werken aan het onderzoek, kon iedereen deelnemen aan het onderzoek.

De vragen zijn beantwoord in de periode oktober 2010 tot maart 2011. In totaal hebben ruim 3000 respondenten meegewerkt aan het onderzoek.

De verwerking van de data en de rapportage

De verwerking van de data en rapportage is uitgevoerd door Sander van Eekelen (Circadian Netherlands) en Coen van Limborgh (Syntro). In opdracht van FNV Bondgenoten, Team Arbeidstijden.

2.2. Methode van analyse

In totaal hebben 3312 personen de vragenlijst ingevuld. Uit deze dataset zijn vier groepen geselecteerd op basis van de respons op twee vragen uit de vragenlijst:

- Vraag 1: “De afgelopen maand ben ik wel eens voor 6 uur ’s ochtends begonnen met mijn werk”
- Vraag 2: “De afgelopen maand ben ik wel eens na 12 uur ’s nachts opgehouden met mijn werk”

De antwoord mogelijkheden op beide vragen waren:

- Ja
- Nee
- Niet van toepassing

De onderzoeksgroep: Ultravroeg, Ultralaat en Ultravroeg en –laat

Van de respondenten zijn 900 mensen werkzaam in Ultravroege dienst, 846 respondenten Ultralaat en 985 respondenten werken zowel in Ultravroege als in Ultralate diensten. De respondenten zijn redelijk gelijk verdeeld over de te onderscheiden groepen, namelijk respectievelijk 27,3%, 25,5% en 29,7% (geen van beiden is 4,1%, excluded is 13,4%)

De selectiecriteria voor de indeling van de groepen staan in onderstaand schema (tabel A), met in de laatste kolom het aantal respondenten per groep. Respondenten hadden de mogelijkheid niets in te vullen bij een vraag (‘Missing’). De respondenten die op beide vragen ‘niet van toepassing’ of niets hadden ingevuld zijn uitgesloten van analyse (‘Excluded’).

GROEP	RESPONS OP VRAAG 1	RESPONS OP VRAAG 2	AANTAL
1. Ultravroeg	Ja	Nee, of Niet van toepassing, of Missing	N=900
2. Ultralaat	Nee, of Niet van toepassing, of Missing	Ja	N=846
3. Ultravroeg en -laat	Ja	Ja	N=985
4. Geen van beiden	Nee	Nee	N=137
Excluded	Niet van toepassing, of Missing	Niet van toepassing, of Missing	N=444
TOTAAL			N=3312

Tabel A

De 'geen van beiden' groep is uiteindelijk niet meegenomen in de analyses. Op het merendeel van het aantal vragen hadden maar weinig respondenten (vaak minder dan 10) een antwoord ingevuld, waardoor vergelijkingen met deze groep van weinig betekenis zijn.

Uitleg statistische termen

Wanneer er verschillen tussen de gemiddelde scores van groepen zijn berekend, is dat gedaan met behulp van een Independent-Samples T-Test. In de tekst wordt aangegeven of gemiddelden tussen groepen significant van elkaar verschillen. Hierbij wordt de uitkomst van de analyse vermeldt in de vorm van probability (P) waarde. Deze waarde geeft aan hoe waarschijnlijk het is dat twee groepen daadwerkelijk van elkaar verschillen. Wanneer een P-waarde bijvoorbeeld .04 bedraagt, betekent dat de kans dat de verschillen tussen twee groepen op toeval berust 4% is, ofwel is het 96% zeker dat de twee groepen daadwerkelijk van elkaar verschillen. In één analyse (zie grafiek 12) zijn correlaties (*Pearson, two-tailed*) berekend: een methode om te kijken of er een verband tussen twee verschijnselen bestaat, in dit geval tussen de alertheid op het werk en de tevredenheid met de veiligheid op het werk.

In de tabellen kan ook het aantal mensen staan vermeld dat in een groep is vertegenwoordigd of antwoord heeft gegeven op een bepaalde vraag of stelling. Dit aantal wordt vermeld met 'N=', waarbij de 'N' staat voor 'number'.

3.2. Persoonlijke kenmerken

Per groep is er tevens gekeken naar enkele persoonlijke kenmerken (zie tabel C):

	Gemiddelde leeftijd	Geslacht	Opleidingsniveau (top 5)	Gemiddeld aantal jaar werkzaam	Woont samen met partner	Heeft kinderen	Woont samen met één of meer kinderen
Ultravroeg <i>N=900</i>	38,4 <i>N=838</i>	Man: 81,7% Vrouw: 18,3% <i>N=900</i>	MBO: 35,7% VMBO / MAVO / ULO: 28,7% HBO: 11,1% HAVO / MMS: 6,6% Universiteit: 6,1% <i>N=846</i>	20,1 <i>N=547</i>	Ja: 84% Nee: 16% <i>N=437</i>	Ja: 61,4% Nee: 38,6% <i>N=502</i>	Ja: 26,8% Nee: 73,2% <i>N=899</i>
Ultralaat <i>N=846</i>	36,0 <i>N=778</i>	Man: 64,3% Vrouw: 35,7% <i>N=846</i>	MBO: 41,1% HBO: 20,6% VMBO / MAVO / ULO: 17,1% VBO / Leerlingwezen: 9,6% HAVO / MMS: 5,2% <i>N=783</i>	17,3 <i>N=492</i>	Ja: 74,9% Nee: 25,1% <i>N=351</i>	Ja: 47,8% Nee: 52,2% <i>N=458</i>	Ja: 20,9% Nee: 79,1% <i>N=843</i>
Ultravroeg en Ultralaat <i>N=985</i>	38,2 <i>N=838</i>	Man: 81,5% Vrouw: 18,5% <i>N=985</i>	MBO: 43,1% VMBO / MAVO / ULO: 19,1% HBO: 17,2% VBO / Leerlingwezen: 6,0% HAVO / MMS: 4,0% <i>N=847</i>	19,8 <i>N=507</i>	Ja: 81,9% Nee: 18,1% <i>N=393</i>	Ja: 57,2% Nee: 42,8% <i>N=470</i>	Ja: 19,8% Nee: 80,2% <i>N=985</i>
Geen van beiden <i>N=137</i>	40,0 <i>N=101</i>	Man: 62,0% Vrouw: 38,0% <i>N=137</i>	MBO: 60,2% HBO: 14,2% VMBO / MAVO / ULO: 10,6% VBO / Leerlingwezen: 7,1% HAVO / MMS: 3,5% <i>N=113</i>	21,6 <i>N=73</i>	Ja: 84,2% Nee: 15,8% <i>N=57</i>	Ja: 50,7% Nee: 49,3% <i>N=69</i>	Ja: 15,3% Nee: 84,7% <i>N=137</i>

Tabel C: persoonlijke kenmerken respondenten

Alle groepen kennen wat betreft leeftijd weinig verschillen. De gemiddelde leeftijd is 38,4 (ultravroeg), 36,0 (ultralaat), 38,3 (ultravroeg en –laat) en 40,0 jaar (geen van beiden). In de ultralaat groep zijn twee keer zoveel vrouwen vertegenwoordigd als in de ultravroeg groep. Dit kan verklaard worden door de Zorgsector (waarin traditioneel veel vrouwen werkzaam zijn) die in de ultravroege groep niet, en in de ultralate groep wel vertegenwoordigd is. Ook is het opleidingsniveau in de ultralate groep wat hoger: er zijn twee keer zoveel HBO-ers in deze groep ten opzichte van de ultravroege groep. Wat betreft de samenstelling van het huishouden hebben meer respondenten uit de ultravroege groep kinderen en wonen ze wat vaker samen (1 op de 4) met kinderen dan respondenten uit de ultralate groep (1 op de 5).

3.3. Kenmerken van de werktijden

Vervolgens zijn enkele kenmerken van de werktijden van de ultravroege, ultralate en ultravroege en –late groepen in kaart gebracht, zie tabel D:

GROEP	% totaal N=2868	dagen/maand	zelfde begintijd	begintijd dienst	lengte dienst tov dagdienst	volgens rooster/ ploegendienst	regelmatig op zaterdag	regelmatig op zondag	overwerk/ week
Ultravroeg	31,4% N=900	1-5: 59,7% 6-10: 15,5% >10: 24,8%	Ja: 43,2% Nee: 56,8%	<2 uur: 5,7% 2-3 uur: 1,4% 3-4 uur: 5,7% 4-5 uur: 9,8% 5-6 uur: 77,4%	Korter: 11,0% Even lang: 58,8% Langer: 30,2%	Ja: 47,9% Nee: 52,1%	Ja: 48,6% Nee: 51,4%	Ja: 24,1% Nee: 75,9%	9 uur, 8 min
Ultralaat	29,5% N=846	1-5: 61,5% 6-10: 21,0% >10: 17,5%	<u>zelfde eindtijd</u> Ja: 32,1% Nee: 67,9%	<u>eindtijd dienst</u> 24-1 uur: 32,6% 1-2 uur: 8,0% 2-3 uur: 7,5% 3-4 uur: 6,4% >4 uur: 45,5%	Korter: 17,1% Even lang: 50,3% Langer: 32,6%	Ja: 71,7% Nee: 28,3%	Ja: 77,2% Nee: 22,8%	Ja: 69,6% Nee: 30,4%	6 uur, 42 min
Ultravroeg en Ultralaat	34,3% N=985	<u>ultravroeg</u> 1-5: 57,3% 6-10: 25,5% >10: 17,2% <u>ultralaat</u> 1-5: 57,7% 6-10: 29,3% >10: 12,9%	<u>zelfde begintijd</u> Ja: 45,8% Nee: 54,2% <u>zelfde eindtijd</u> Ja: 38,1% Nee: 61,9%	<u>begintijd dienst</u> <2 uur: 28,2% 2-3 uur: 1,7% 3-4 uur: 1,7% 4-5 uur: 7,0% 5-6 uur: 61,5% <u>eindtijd dienst</u> 24-1 uur: 25,8% 1-2 uur: 3,3% 2-3 uur: 2,9% 3-4 uur: 1,7% >4 uur: 66,3%	<u>ultravroeg</u> Korter: 13,3% Even lang: 61,5% Langer: 25,1% <u>ultralaat</u> Korter: 12,9% Even lang: 58,6% Langer: 28,5%	Ja: 72,8% Nee: 27,2%	Ja: 78,5% Nee: 21,5%	Ja: 70,8% Nee: 29,2%	8 uur, 2 min

Tabel D: Kenmerken van werktijden

Overwerk is berekend op basis van het verschil tussen het gemiddeld aantal uren volgens contract en het gemiddeld, daadwerkelijk gewerkt aantal uren per week zoals opgegeven door de respondenten.

Wat met name opvalt in tabel D is het verschil tussen de meest voorkomende begintijd van ultravroege diensten en de meest voorkomende eindtijd van ultralate diensten. Iets meer dan driekwart van de respondenten uit de ultravroege groep begint de dienst tussen 5 en 6 uur 's ochtends. Bijna de helft van de respondenten uit de ultralate groep eindigt de dienst na 4 uur 's nachts. In de ultravroege en –late groep is dat zelfs tweederde van alle respondenten.

Werken op zaterdag komt in alle groepen veel voor: ongeveer de helft van de ultravroege diensten en voor de ultralaat en ultravroeg en ultralaat groepen geldt dit voor ruim 75% van de respondenten. De ultralate groep (alsmede de ultravroege en –late groep) ten opzichte van de ultravroege groep veel meer in het weekend, met name de zondag, werkzaam is. Ook werken de respondenten uit deze groepen meer volgens een vast rooster dan wel in ploegdienst.

Alle respondenten geven aan dat zij meer uren werken dan dat zij contractueel zijn overeengekomen. Per week wordt door respondenten die ultravroeg werken, ruim 9 uur meer gewerkt, door respondenten in ultralaat dienst werken bijna 6 uur en driekwartier meer, en werknemers die in ultravroeg en – laat werken, werken 8 uur meer.

4. Beleving van ultravroeg, ultralaat, ultravroeg en – laat

De volgende grafieken 1 t/m 8 geven de respons weer van de groep 'Ultravroeg', 'Ultralaat' en 'Ultravroeg en –laat' op stellingen die gaan over de beleving, werkprivé balans, gezondheidsaspecten (bewegen, voeding) van ultravroege en ultralate diensten, alsmede mate van zeggenschap over werktijden.

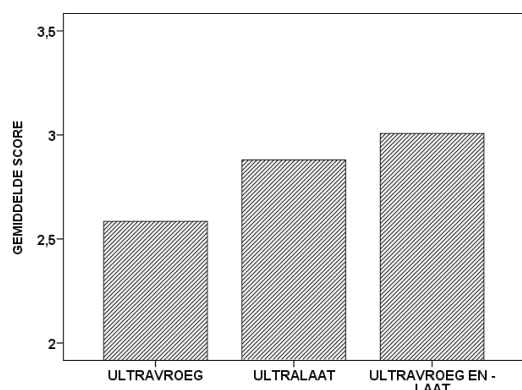
De antwoordcategorieën bij deze stellingen zijn verdeeld over een 5-puntsschaal:

- 1: Volledig mee oneens
- 2: Mee oneens
- 3: Niet mee oneens, niet mee eens
- 4: Mee eens
- 5: volledig mee eens

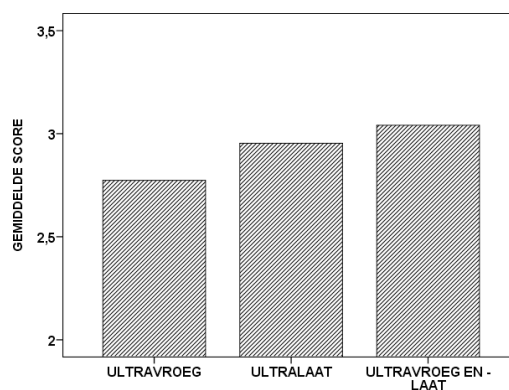
In deze grafieken is de gemiddelde score per groep op deze schaal weergegeven. Tevens wordt vastgesteld of er een significant verschil is waar te nemen tussen de verschillende groepen; ultravroeg, ultralaat en ultravroeg en-laait (voor uitleg significantie, zie inleiding). In de bijbehorende tabellen (met hetzelfde nummer als de grafiek) staat de percentuele verdeling van de antwoorden. Ofwel: hoeveel procent van de respondenten uit een groep heeft bijvoorbeeld 'mee eens' of 'mee oneens' geantwoord op een stelling. Hierdoor wordt er inzicht gegeven in de algemene verschillen tussen groepen en hoe de scores per groep verdeeld zijn. Per tabel is in de tekst het percentage respondenten per groep weergegeven dat 'volledig mee eens' en 'mee eens' als antwoord heeft gegeven.

4.1. Nachtdienst

Onderstaande twee grafieken geven enkele kenmerken wat betreft de subjectieve beleving van ultravroege en ultralate diensten. In grafiek 1 is de gemiddelde respons te zien op de stelling "Ultravroege/late diensten voelen hetzelfde als nachtdiensten".



Grafiek 1:voelt hetzelfde als nachtdiensten



Grafiek 2: graag minder diensten draaien

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laat
1: volledig mee oneens	33,0%	22,5%	24,7%
2: mee oneens	17,5%	19,1%	14,5%
3: niet mee oneens, niet mee eens	24,2%	25,4%	22,3%
4: mee eens	8,8%	13,9%	12,5%
5: volledig mee eens	16,6%	19,1%	26,0%
Aantal	N=525	N=524	N=592

Tabel 1: voelt hetzelfde als nachtdiensten

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laat
1: volledig mee oneens	30,7%	24,4%	25,1%
2: mee oneens	13,5%	12,8%	9,8%
3: niet mee oneens, niet mee eens	25,0%	28,5%	27,5%
4: mee eens	9,5%	11,6%	11,1%
5: volledig mee eens	21,4%	22,7%	26,6%
Aantal	N=548	N=516	N=561

Tabel 2: graag minder diensten draaien

Het verschil in gemiddelde score tussen de groep ‘Ultravroeg’ en ‘Ultralaat’ is significant ($P=.001$). ‘Ultralaat’ en ‘Ultravroeg en –laat’ verschillen niet significant van elkaar.

In tabel 1 (horend bij grafiek 1) staat de percentuele verdeling van de antwoorden gegeven per groep. Hieruit blijkt dat 25,4% uit de ultravroege groep het eens of volledig eens is (8,8% + 16,6%) met de stelling dat een ultravroege dienst hetzelfde voelt als een nachtdienst. Voor de ultralate groep geeft 33% aan het eens of volledig eens te zijn met de stelling dat een ultralate dienst hetzelfde voelt als een nachtdienst.

4.2. Graag minder diensten draaien

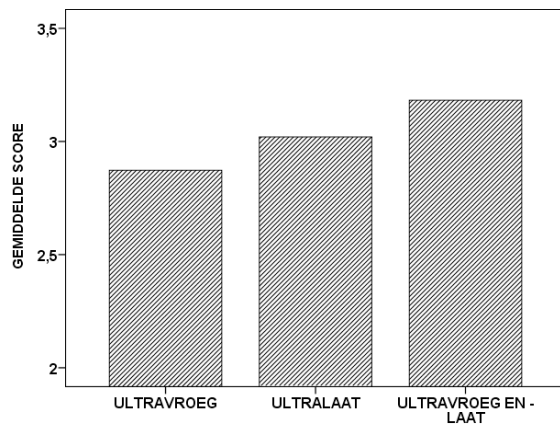
In grafiek 2 is de gemiddelde respons te zien op de stelling “Ik zou graag minder ultravroege en/of ultralate diensten willen draaien”. Een vergelijkbaar beeld is hier te zien: het verschil in gemiddelde score tussen de groep ‘Ultravroeg’ en ‘Ultralaat’ is significant ($P=.048$).

‘Ultralaat’ en ‘Ultravroeg en –laat’ verschillen niet significant van elkaar.

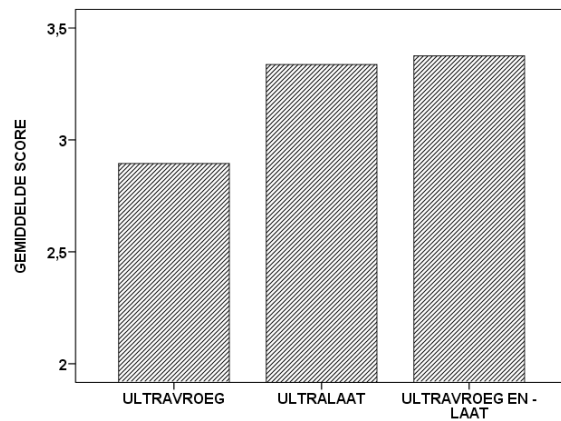
Uit tabel 2 blijkt dat 30,9% van de respondenten uit de ultravroeg groep aangeeft dat zij graag minder ultravroege diensten zouden willen draaien en 34,3% uit de ultralaat groep geeft aan dat zij graag minder ultralate diensten zouden willen draaien en 37,7% uit de ultravroeg en –laat groep.

4.3. Werkprivé balans

In de volgende twee grafieken wordt aan de hand van enkele kenmerken vastgesteld of de werktijden goed aansluiten op de privésituatie. In grafiek 3 is de gemiddelde respons te zien op de stelling “Ultravroege/late diensten hebben een negatieve invloed op mijn gezinsleven”.



Grafiek 3: negatieve invloed op gezinsleven



Grafiek 4: combinatie werktijden en sociale activiteiten

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laaat
1: volledig mee oneens	26,1%	18,5%	18,0%
2: mee oneens	15,5%	18,5%	15,3%
3: niet mee oneens, niet mee eens	22,6%	24,9%	22,3%
4: mee eens	16,4%	19,0%	19,1%
5: volledig mee eens	19,3%	19,2%	25,3%
Aantal	N=547	N=542	N=593

Tabel 3: negatieve invloed op gezinsleven

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laaat
1: volledig mee oneens	27,6%	16,5%	16,6%
2: mee oneens	15,6%	11,3%	12,9%
3: niet mee oneens, niet mee eens	19,6%	22,6%	21,1%
4: mee eens	14,1%	21,4%	15,0%
5: volledig mee eens	23,1%	28,3%	34,3%
Aantal	N=616	N=594	N=626

Tabel 4: combinatie werktijden en sociale activiteiten

Het verschil in gemiddelde score tussen de groep 'Ultravroeg' en 'Ultralaat' is niet significant, maar laat een trend zien ($P=.083$), dat ultralaat een grotere negatieve invloed heeft op het gezinsleven dan een ultravroeg dienst. Dat geldt ook voor het verschil in scores tussen de 'Ultralaat' en 'Ultravroeg en -laaat' groepen: $P=.053$.

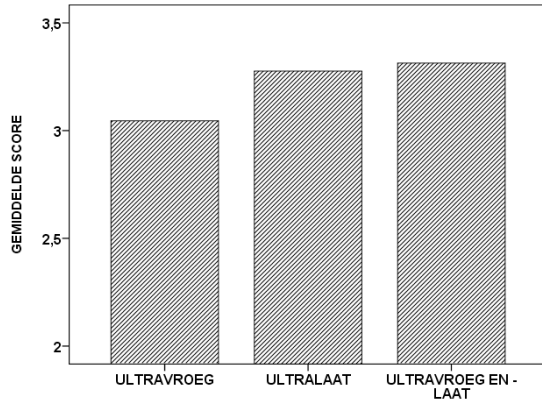
Uit tabel 3 blijkt dat negatieve invloed wordt ervaren op het gezinsleven door ruim 1/3^{de} van de respondenten, namelijk ultravroeg 35,7%, ultralaat 38,2% en ultravroeg en -laaat 44,4%.

In grafiek 4 is de gemiddelde respons te zien op de stelling "Ik heb moeite om sociale activiteiten te combineren met mijn werktijden". Het verschil in gemiddelde score tussen de groep 'Ultravroeg' en 'Ultralaat' is significant ($P<.001$). Mensen in ultralate diensten ervaren meer moeite om sociale activiteiten te combineren met werktijden, dan ultravroeg. 'Ultralaat' en 'Ultravroeg en -laaat' verschillen niet significant van elkaar.

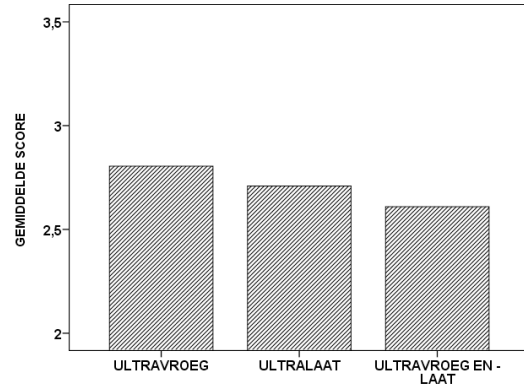
Uit tabel 4 blijkt dat 37,2% van de ultravroeg groep aangeeft dat zij moeite hebben om sociale activiteiten te combineren met hun werktijden, en dat geldt tevens voor de bijna de helft van de respondenten werkzaam in ultralaat en ultravroeg en -laaat, namelijk respectievelijk 49,7% en 49,3%.

4.4. Bewegen

In grafiek 5 is de gemiddelde respons te zien op de stelling “Vanwege mijn ultravroege/late diensten kom ik te weinig aan sporten of bewegen toe”



Grafiek 5: kom te weinig aan bewegen toe



Grafiek 6: kantinefaciliteiten voldoende

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laat
1: volledig mee oneens	24.2%	17.6%	19.9%
2: mee oneens	13.4%	11.4%	11.1%
3: niet mee oneens, niet mee eens	20.5%	23.0%	18.9%
4: mee eens	17.3%	21.6%	17.9%
5: volledig mee eens	24.6%	26.4%	32.2%
Aantal	N=590	N=561	N=603

Tabel 5: kom te weinig aan bewegen toe

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laat
1: volledig mee oneens	31.2%	36.3%	37.0%
2: mee oneens	12.9%	12.1%	14.1%
3: niet mee oneens, niet mee eens	22.5%	16.6%	19.5%
4: mee eens	11.1%	14.4%	9.7%
5: volledig mee eens	22.3%	20.6%	19.7%
Aantal	N=497	N=471	N=538

Tabel 6: kantine faciliteiten voldoende

Het verschil in gemiddelde score tussen de groep ‘Ultravroeg’ en ‘Ultralaat’ is significant ($P=.008$), werknemers werkzaam in ultralate diensten komen gemiddeld minder toe aan bewegen dan zij die in ultravroege diensten werken. ‘Ultralaat’ en ‘Ultravroeg en –laat’ verschillen niet significant van elkaar.

Uit tabel 5 blijkt dat bijna de helft van de respondenten te weinig aan bewegen toe komt, namelijk dit geldt voor de ultravroeg groep 41,9%, voor de ultralaat groep 48% en voor de ultravroeg en –laat groep 50,1% is.

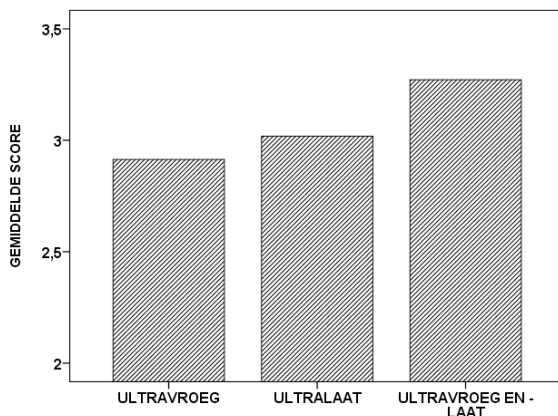
4.5. Voeding

In grafiek 6 is de gemiddelde respons te zien op de stelling “Tijdens ultravroege/late diensten zijn de kantinefaciliteiten in mijn bedrijf voldoende”. De gemiddelde score van de groepen ‘Ultravroeg’ en ‘Ultralaat’ en de groepen ‘Ultralaat’ en ‘Ultravroeg en –laat’ verschillen niet significant van elkaar. De scores van de groepen ‘Ultravroeg’ en ‘Ultravroeg en –laat’ verschillen wel significant: $P=.041$.

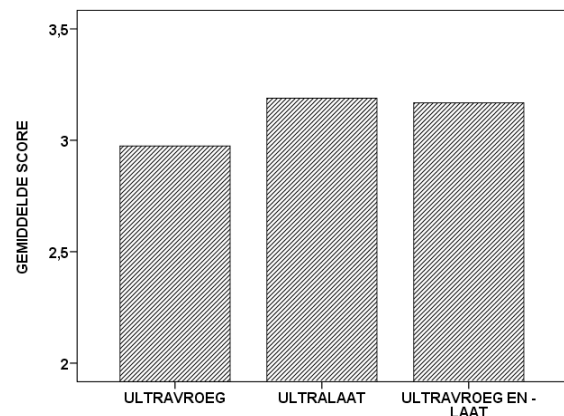
Uit tabel 6 blijkt dat de percentages respons op de antwoordmogelijkheden ‘volledig mee eens’ en ‘mee eens’ voor de drie groepen relatief dicht bij elkaar liggen: 33,4%, 35% en 29,4% respectievelijk voor ultravroeg, ultralaat en ultravroeg en –laat. Zij vinden de kantine faciliteiten voldoende. Daarentegen vindt een groter deel van de respondenten dat de kantinefaciliteiten onvoldoende zijn, namelijk 44,1% ultravroeg, 48,4% ultralaat en ultravroeg en -laat 51,1%.

4.6. Mate van zeggenschap

In grafiek 7 is de gemiddelde respons te zien op de stelling “Ik kan geen invloed uitoefenen op de planning van ultravroege/late diensten”.



Grafiek 7: geen invloed op planning diensten



Grafiek 8: graag meer zeggenschap over rooster

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laat
1: volledig mee oneens	30.5%	25.9%	22.5%
2: mee oneens	14.2%	14.1%	9.3%
3: niet mee oneens, niet mee eens	17.7%	20.5%	21.3%
4: mee eens	8.8%	11.4%	12.0%
5: volledig mee eens	28.9%	28.1%	34.8%
Aantal	N=558	N=533	N=581

Tabel 7: geen invloed op planning diensten

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laat
1: volledig mee oneens	29.5%	21.2%	23.1%
2: mee oneens	8.1%	10.3%	11.0%
3: niet mee oneens, niet mee eens	24.0%	26.0%	23.3%
4: mee eens	12.5%	13.5%	11.0%
5: volledig mee eens	26.0%	29.0%	31.5%
Aantal	N=546	N=524	N=571

Tabel 8: graag meer zeggenschap over rooster

Het verschil in gemiddelde score tussen de groep ‘Ultravroeg’ en ‘Ultralaat’ is niet significant. ‘Ultralaat’ en ‘Ultravroeg en –laat’ verschillen wel significant van elkaar: $P=.007$. Uit tabel 7 blijkt dat 37,7% van de ultravroeg groep geen invloed heeft op de planning van de diensten. Dat geldt ook voor 39,5% van de respondenten uit de ultralaat groep en 46,8% van de respondenten uit de ultravroeg en –laat groep.

In grafiek 8 is de gemiddelde respons te zien op de stelling “ik zou graag meer zeggenschap willen hebben over de planning van mijn rooster”. Het verschil in gemiddelde score tussen de groep ‘Ultravroeg’ en ‘Ultralaat’ is significant ($P=.022$), werknemers die in Ultravroege diensten hebben minder behoefte aan zeggenschap over de planning van hun rooster dan werknemers in Ultralate dienst. ‘Ultralaat’ en ‘Ultravroeg en –laat’ verschillen niet significant van elkaar.

Respectievelijk 38,5% (ultravroeg), 42,5% (ultralaat) en 42,5% (ultravroeg en –laat) van de respondenten willen meer zeggenschap over het rooster waarin zij werken, zie tabel 8.

5. Fysieke effecten van ultravroeg, ultralaat, ultravroeg en- laat

5.1. Kwantiteit en kwaliteit slaap

Onderstaande grafieken (9 t/m 16, met uitzondering van grafiek 12) zijn gebaseerd op een aantal stellingen uit de vragenlijst met vijf antwoordmogelijkheden:

- 1: Nooit
- 2: Soms
- 3: Regelmatig
- 4: Vaak
- 5: Dagelijks

De percentages in de grafieken 9 t/m 11 corresponderen met het percentage respondenten uit elke groep die op de stellingen “vaak” of “dagelijks” hebben geantwoord.

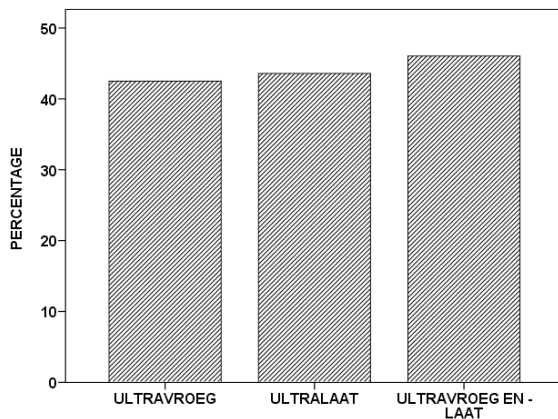
De grafieken 13 t/m 16 zijn weer gebaseerd op de gemiddelde score van de ultravroeg, ultralaat en ultravroeg en –laat groep.

5.1.1. Slaapduur

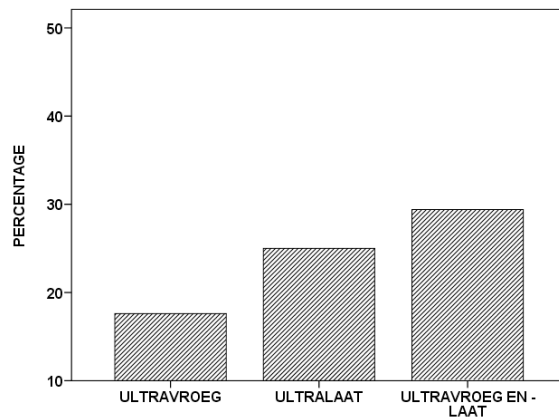
In grafiek 9 is de respons te zien op de vragen:

- “Voor een ultravroege dienst slaap ik korter dan normaal”
- “Na een ultralate dienst slaap ik korter dan normaal”

Het antwoord van de ‘Ultravroeg’ groep op de vraag “Voor een ultravroege dienst slaap ik korter dan normaal” staat in de linkerkolom. Het antwoord van de ‘Ultralaat’ groep op de vraag “Na een ultralate dienst slaap ik korter dan normaal” staat in de middenkolom. Het gemiddelde van beide vragen beantwoord door de respondenten van de ‘Ultravroeg en –laat’ groep staat in de rechterkolom. Te zien is dat tussen de 40% en 45% van de respondenten van alle drie de groepen aangegeven vaak tot dagelijks korter te slapen dan normaal (respectievelijk 42,5%, 43,6% en 46,1%).



Grafiek 9: korter slapen dan normaal



Grafiek 10: slecht in slaap komen

5.1.2. Inslapen

Grafiek 10 is gebaseerd op twee items in de vragenlijst:

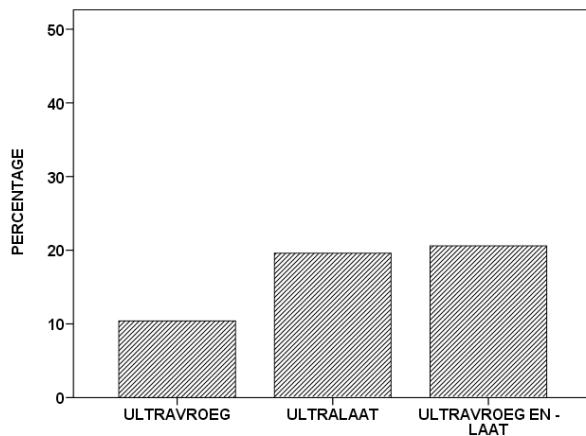
- "Ik kan voor een ultravroege dienst slecht in slaap komen"
- "Ik kan na een ultralate dienst slecht in slaap komen"

Het antwoord van de 'Ultravroeg' groep op de vraag "Ik kan voor een ultravroege dienst slecht in slaap komen" staat in de linkerkolom. Het antwoord van de 'Ultralaat' groep op de vraag "Ik kan na een ultralate dienst slecht in slaap komen" staat in de middenkolom. Het gemiddelde van beide vragen beantwoord door de respondenten van de 'Ultravroeg en -laat' groep staat in de rechterkolom. Te zien is dat 17,6% van de 'Ultravroeg' groep aangeeft slecht in te slapen. Dat geldt ook voor respectievelijk 25% van de 'Ultralaat' en 29,4% van de 'Ultravroeg en -laat' groep.

5.1.3. Alertheid

Grafiek 11 is gebaseerd op twee items in de vragenlijst:

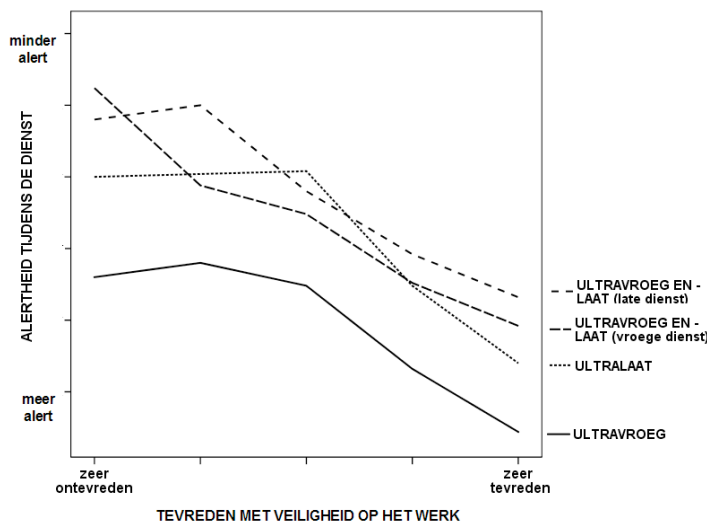
- "Ik ben tijdens een ultravroege dienst minder alert"
- "Ik ben tijdens een ultralate dienst minder alert"



Het antwoord van de 'Ultravroeg' groep op de vraag "Ik ben tijdens een ultravroege dienst minder alert" staat in de linkerkolom. Het antwoord van de 'Ultralaat' groep op de vraag "Ik ben tijdens een ultralate dienst minder alert" staat in de middenkolom. Het gemiddelde van beide vragen beantwoord door de respondenten van de 'Ultravroeg en -laat' groep staat in de rechterkolom. Te zien is dat 10,4% van de 'Ultravroeg' groep aangeeft minder alert te zijn op het werk. Dat geldt ook voor respectievelijk 19,6% van de 'Ultralaat' en 20,6% van de 'Ultravroeg en -laat' groep. (zie voor percentages tabel 19)

Grafiek 11: minder alert tijdens dienst

5.1.4. Alertheid en veiligheid



In de vragenlijst werd gevraagd naar de mate van tevredenheid over de veiligheid op het werk. Grafiek 12 toont het verband aan tussen alertheid tijdens de dienst en hoe tevreden mensen zijn met de veiligheid op het werk: mensen die minder alert zijn op het werk zijn ook (zeer) ontevreden over de veiligheid op het werk. Mensen die aangeven meer alert te zijn, zijn ook (zeer) tevreden met de veiligheid op het werk. Dat geldt voor alle drie de groepen. Te zien is (net als in grafiek 11) dat

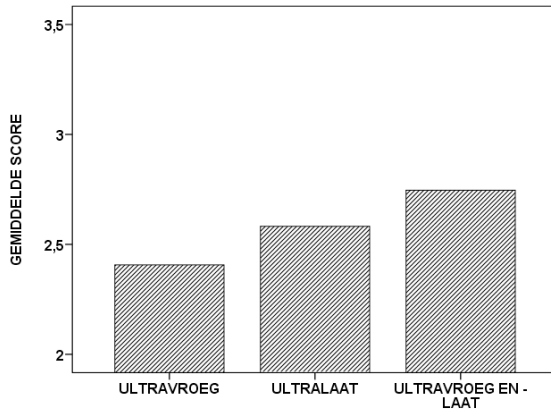
Grafiek 12: de relatie tussen alertheid tijdens de dienst en tevredenheid met de veiligheid op het werk

de ultravroeg groep relatief meer alert is ten opzichte van de ultralaat en de ultravroeg en -laat groep. Voor deze laatste groep is in grafiek 12 onderscheid gemaakt voor hun vroege dienst en late dienst.

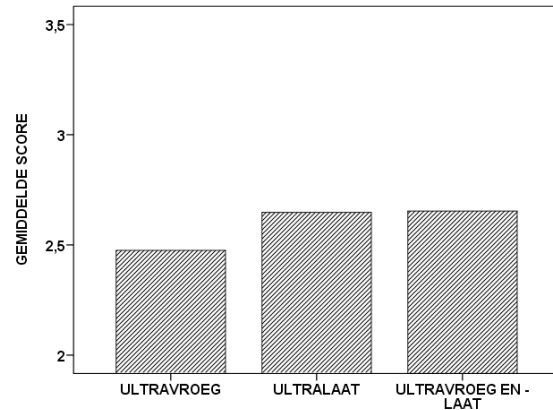
De correlaties waren respectievelijk -0.19 (ultravroeg), -0.20 (ultralaat), -0.17 (ultravroeg en -laat, vroege dienst) en -0.18 (ultravroeg en -laat, late dienst) en alle gevallen significant ($P < .001$ voor alle correlaties).

5.1.5. Slaapkwaliteit

Grafiek 13 is gebaseerd op de gemiddelde respons op de stelling “ik slaap niet vast”.



Grafiek 13: ik slaap niet vast



Grafiek 14: ik word wakker tijdens mijn slaap

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laat
1: nooit	40.4%	32.9%	28.3%
2: soms	16.1%	18.0%	17.3%
3: regelmatig	18.7%	20.2%	21.6%
4: vaak	12.4%	15.9%	17.2%
5: dagelijks	12.5%	13.0%	15.7%
Aantal	N=654	N=629	N=682

Tabel 13: ik slaap niet vast

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laat
1: nooit	36.4%	32.3%	30.4%
2: soms	19.7%	18.3%	19.8%
3: regelmatig	17.6%	17.5%	19.2%
4: vaak	12.8%	16.4%	15.1%
5: dagelijks	13.6%	15.6%	15.4%
Aantal	N=671	N=641	N=687

Tabel 14: ik word wakker tijdens mijn slaap

Het verschil in gemiddelde score tussen de groep ‘Ultravroeg’ en ‘Ultralaat’ is significant ($P=.028$). Dat geldt ook voor het verschil tussen de ‘Ultralaat’ en ‘Ultravroeg en –laat’ groep: $P=.037$. Mensen die werken in ultralate diensten slapen vaster dan mensen die werken in een ultralate dienst.

Uit tabel 13 blijkt dat 24,9% van de ultravroeg groep vaak of dagelijks niet vast slaapt. Dat geldt ook voor 28,9% van de respondenten uit de ultralaat groep en 32,9% van de respondenten uit de ultravroeg en –laat groep.

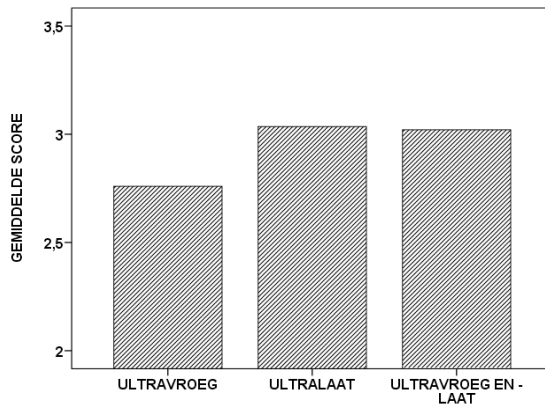
Grafiek 14 is gebaseerd op de gemiddelde respons op de stelling “ik word wakker tijdens mijn slaap”. Het verschil in gemiddelde score tussen de groep ‘Ultravroeg’ en ‘Ultralaat’ is significant ($P=.032$). Werknemers die ultravroeg werken worden minder wakker tijdens slaap, dan ultralaat werknemers. Dat geldt niet voor het verschil tussen de ‘Ultralaat’ en ‘Ultravroeg en –laat’ groep.

Uit tabel 14 blijkt dat 26,4% van de ultravroeg groep vaak of dagelijks wakker wordt tijdens de slaap. Dat geldt ook voor 32% van de respondenten uit de ultralaat groep en 30,5% van de respondenten uit de ultravroeg en –laat groep.

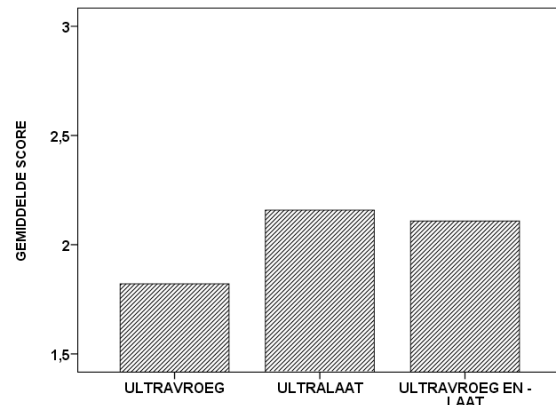
5.2. Gezondheidsklachten

5.2.1. Vermoeidheid

Grafiek 15 is gebaseerd op de gemiddelde respons op de stelling “ik voel me vermoeid”.



Grafiek 15: ik voel me vermoeid



Grafiek 16: ik heb maag- en/of darmklachten

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laat
1: nooit	24.6%	18.8%	17.8%
2: soms	20.9%	16.8%	20.9%
3: regelmatig	23.6%	24.3%	22.6%
4: vaak	15.5%	22.2%	19.1%
5: dagelijks	15.3%	17.9%	19.7%
Aantal	N=678	N=649	N=681

Tabel 15: ik voel me vermoeid

Score	Ultravroeg	Ultralaat	Ultravroeg en -laat
1: nooit	59.8%	46.1%	47.7%
2: soms	16.9%	20.9%	19.8%
3: regelmatig	9.8%	13.9%	14.1%
4: vaak	8.1%	9.3%	10.7%
5: dagelijks	5.3%	9.8%	7.7%
Aantal	N=620	N=612	N=665

Tabel 16: ik heb maag- en darmklachten

Het verschil in gemiddelde score tussen de groep ‘Ultravroeg’ en ‘Ultralaat’ is significant ($P < .001$). Dat geldt niet voor het verschil tussen de ‘Ultralaat’ en ‘Ultravroeg en –laat’ groep. Uit tabel 15 blijkt dat 30,8% van de ultravroeg groep zich vaak of dagelijks vermoeid voelt. Dat geldt ook voor 40,1% van de respondenten uit de ultralaat groep en 38,8% van de respondenten uit de ultravroeg en –laat groep.

5.2.2. Maagdarm klachten

Grafiek 16 is gebaseerd op de gemiddelde respons op de stelling “ik heb maag- en/of darmklachten”. Het verschil in gemiddelde score tussen de groep ‘Ultravroeg’ en ‘Ultralaat’ is significant ($P < .001$). Dat geldt niet voor het verschil tussen de ‘Ultralaat’ en ‘Ultravroeg en –laat’ groep. Uit tabel 15 blijkt dat 13,4% van de ultravroeg groep vaak of dagelijks te maken heeft met maag-darmklachten. Dat geldt ook voor 20,1% van de respondenten uit de ultralaat groep en 18,4% van de respondenten uit de ultravroeg en –laat groep.

6. Leeftijd in relatie tot ultravroeg, ultralaat, ultravroeg en – laat

In dit onderzoek zijn verschillen geanalyseerd tussen de volgende leeftijdsgroepen:

- Onder de 20 jaar
- 20 – 29 jaar
- 30 – 39 jaar
- 40 – 49 jaar
- 50 jaar en ouder

Tussen deze groepen zijn op een aantal onderwerpen significante verschillen gevonden. Leeftijd doet er wel degelijk toe, zowel voor wat de werksituatie van werknemers betreft, als voor wat betreft de effecten van het werken op ongewone uren.

6.1. Werksituatie

Een vast contract komt onder oudere werknemers veel meer voor dan onder jongeren. Van de 50-plussers is 93% in vaste dienst, tegenover 67 % van de twintigers. De arbeidsduur en aantal werkdagen per week vertonen een relatieve piek bij de middengroepen. Dertigers werken het meest, gemiddeld zijn zij ongeveer 46 uur per week actief in relatie tot hun werk, dat is 9 uur meer dan hun gemiddelde contract. De 50-plussers hebben gemiddeld een kortere arbeidsduur per week: ruim 35 uur volgens contract, feitelijk geven zij aan iets meer dan 42 uur per week actief te zijn.

Opvallend is dat onder de respondenten 50-plussers vaker in onregelmatige of ploegendienst werken dan de overige leeftijdscategorieën: 76 % ten opzichte van 65% gemiddeld. Dezelfde trend is te zien voor weekendarbeid, met name de zondag.

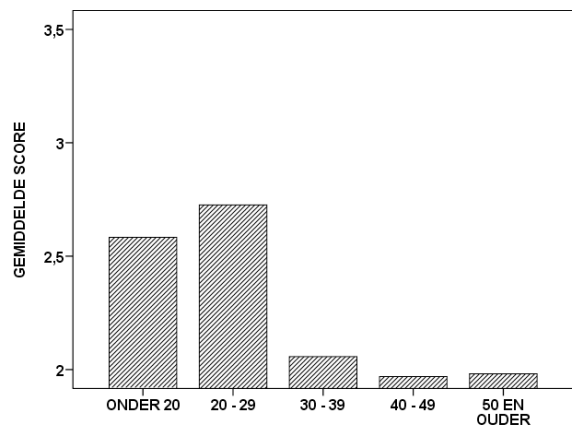
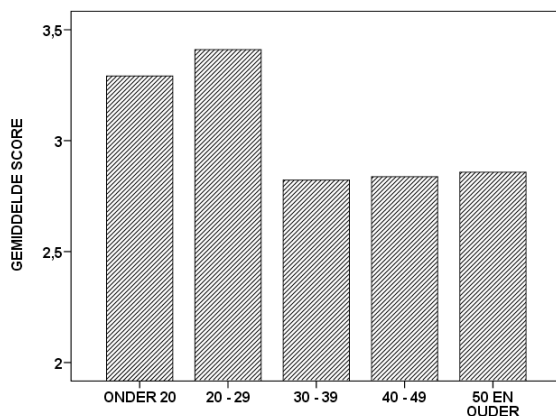
Meer dan andere groepen hebben ouderen te maken met ultravroeg starttijden (voor 06.00 uur) en zij werken ook vaker ultravroege diensten dan de dan andere leeftijdsgroepen en zij kennen meer verschillende vroege starttijden. Hun gemiddelde begintijd bij ultravroege diensten ligt iets voor 4 uur in de ochtend.

Ook eindtijden na middernacht komen onder de 50-plussers meer voor dan gemiddeld, overigens voor hen wel weer vaker met een vaste en latere eindtijd, tegen 4 uur 's nachts.

6.2. Effecten supervroege/superlate diensten

6.2.1. Slaap

Naarmate de leeftijd stijgt wordt in het algemeen de slaap fragieler. Ouderen geven aan meer moeite te hebben met in slaap vallen voor ultravroege diensten dan jongeren. Voor het wakker worden bij ultravroege diensten geldt dit verschil niet: daar hebben de twintigers het meest moeite mee; deze groep slaapt ook het minst bij ultravroege diensten (zie grafiek 17 en 18). Simpel gezegd: de twintigers gaan relatief laat naar bed, vallen dan redelijk goed in slaap, maar kunnen dan – als de wekker erg vroeg afloopt - moeilijk wakker worden.



Grafiek 17: voor vroege dienst korter slapen dan normaal

Grafiek 18: moeite met uit bed komen bij vroege dienst

Score	Onder 20 jaar	20-29 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50 jaar en ouder
1: nooit	52.2%	53.0%	59.9%	58.4%	50.7%
2: soms	4.3%	13.2%	12.6%	7.1%	12.7%
3: regelmatig	30.4%	13.9%	12.6%	15.6%	18.7%
4: vaak	8.7%	11.3%	10.2%	13.6%	6.0%
5: dagelijks	4.3%	8.6%	4.8%	5.2%	12.0%
Aantal	N=23	N=151	N=167	N=154	N=150

Tabel 17: voor vroege diensten korter slapen

Tabel 17: vanaf 20 jaar slapen 15-20% van de mensen voorafgaand aan een ultravroege dienst vaak tot dagelijks korter dan normaal.

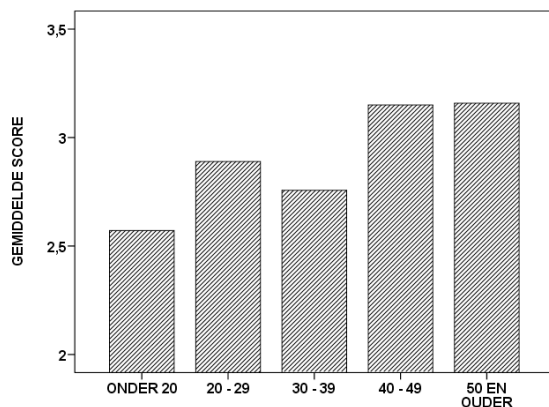
Score	Onder 20 jaar	20-29 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50 jaar en ouder
1: nooit	33.3%	28.0%	48.0%	57.8%	55.3%
2: soms	16.7%	21.7%	21.1%	13.7%	17.6%
3: regelmatig	16.7%	16.6%	14.9%	10.6%	8.8%
4: vaak	25.0%	17.2%	9.1%	9.9%	10.1%
5: dagelijks	8.3%	16.6%	6.9%	8.1%	8.2%
Aantal	N=24	N=157	N=175	N=161	N=159

Tabel 18: moeite met uit bed komen

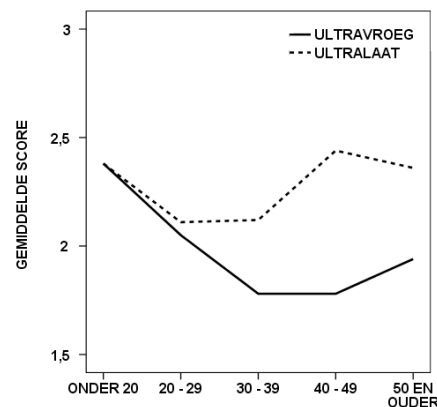
Tabel 18: van <20 tot 29 jaar heeft een derde vaak tot dagelijks moeite om uit bed te komen om aan een ultravroege dienst te beginnen.

Bij ultralate diensten zien we dat ouderen moeilijker in slaap vallen dan gemiddeld en dat zij korter slapen dan zij normaal achten (zie grafiek 19). Eveneens in lijn hiermee geven zij aan tijdens ultralate diensten zich minder alert te voelen dan alle overige leeftijdsgroepen. Ouderen worden vaker wakker tijdens hun slaap, slapen onregelmatiger. Dit leidt tot niet-significante verschillen voor wat betreft hun algemene gevoel van vermoeidheid en ook overigens ook niet tot meer spijsverteringsklachten. Op het aspect vermoeidheid in relatie tot werktijden scoort de groep 50-plussers wél significant hoger dan de overige leeftijdscategorieën.

Dat zie je terug in grafiek 20, waar de (verminderde) alertheid tijdens de dienst is weergegeven. De relatief minder korte slaap ten opzichte van de 20 en 30 jarigen voorafgaand aan de ultravroege dienst samen met het makkelijke opstaan resulteert in een verbeterde alertheid (zwarte lijn) naarmate de leeftijd vordert. Andersom leidt het moeilijker in slaap vallen en korter slapen na een ultralate dienst tot een sterkere vermindering van alertheid tijdens het werk naarmate de leeftijd vordert (stippellijn). Vanaf 40 jaar worden deze verschillen significant. Opvallend is dat de jongste groep wat betreft verminderde alertheid voor beide type diensten op hetzelfde niveau zit als de 50-plussers.



Grafiek 19: na late dienst korter slapen



Grafiek 20: verminderde alertheid tijdens dienst

Score	Onder 20 jaar	20-29 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50 jaar en ouder
1: nooit	33.3%	24.6%	29.3%	24.2%	22.5%
2: soms	19.0%	18.1%	12.9%	6.5%	11.7%
3: regelmatig	14.3%	18.1%	22.9%	16.3%	15.0%
4: vaak	23.8%	22.1%	22.9%	35.9%	29.2%
5: dagelijks	9.5%	17.1%	12.1%	17.0%	21.7%
Aantal	N=21	N=199	N=140	N=153	N=120

Tabel 19: na late dienst korter slapen

Tabel 19: vanaf 40 jaar slaapt iets meer dan de helft (52,9% van de groep 40-49 jaar, 50,9% van de groep 50 jaar en ouder) vaak tot dagelijks na een late dienst korter dan normaal.

Score	ULTRAVROEG				
	Onder 20 jaar	20-29 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50 jaar en ouder
1: nooit	28.6%	41.6%	54.2%	56.1%	53.4%
2: soms	28.6%	30.2%	24.4%	19.7%	20.3%
3: regelmatig	19.0%	15.4%	14.3%	14.6%	15.5%
4: vaak	23.8%	8.1%	4.8%	8.3%	3.4%
5: dagelijks	28.6%	4.7%	2.4%	1.3%	7.4%
Aantal	N=21	N=149	N=168	N=157	N=148
Score	ULTRALAAT				
	Onder 20 jaar	20-29 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50 jaar en ouder
1: nooit	23.8%	40.9%	45.3%	37.2%	35.0%
2: soms	42.9%	29.0%	18.0%	18.2%	23.9%
3: regelmatig	9.5%	15.5%	21.6%	18.2%	17.1%
4: vaak	19.0%	7.3%	9.4%	16.2%	17.9%
5: dagelijks	4.8%	7.3%	5.85	10.1%	6.0%
Aantal	N=21	N=193	N=139	N=148	N=117

Tabel 20: verminderde alertheid tijdens dienst

Tabel 20: ongeveer een kwart van de mensen vanaf 40 jaar (26,3% van de groep 40-49 jaar, 23,9% van de groep 50 jaar en ouder) is vaak tot dagelijks minder alert tijdens een ultralate dienst.

6.2.2. Sociale leven

Met betrekking tot het sociale leven zien we dat jongeren onder de 20 jaar en dertigers zich minder belemmerd voelen in hun mogelijkheden om sociale activiteiten te combineren met hun onregelmatige werktijden. Twintigers, veertigers en 50-plussers voelen hier in gelijke mate meer beperkingen. Met een toenemende leeftijd nemen de negatieve effecten van het werken langs de randen van de nacht op het gezinsleven toe, evenals die op de ervaren mogelijkheden voor sport of lichaamsbeweging.

6.2.3. Zeggenschap

Er zijn tamelijk grote verschillen te zien in invloed op de planning van supervroege/late diensten. Met name jongeren onder 20 jaar geven aan relatief veel invloed te hebben op de planning van deze diensten. De veertigers en ouder hebben het gevoel weinig invloed te hebben op de planning van deze diensten en zouden veel méér invloed hierop willen hebben. Naarmate de leeftijd stijgt, neemt de wens toe om minder supervroege/late diensten te draaien. Opvallend is dat op de stelling "Vanaf mijn 55^{ste} jaar wil ik geen ultravroege/late diensten meer draaien" de groep 50-plussers als enige leeftijdsgroep lager scoort dan alle overige groepen.

6.2.4. Positie t.o.v. de organisatie

Ouderen worden minder vaak ziek dan jongere groepen medewerkers, maar in voorkomende gevallen gemiddeld neemt de ziekteduur wel toe met de leeftijd. Jongeren hebben een lagere voorkeurleeftijd om met pensioen te gaan dan ouderen. De gemiddelde verwachte pensioenleeftijd ligt inmiddels iets boven de 65.

De 50-plussers hebben minder dan anderen het gevoel dat de organisatie hen "binnenboord" wil houden. Mogelijk is dit gevolg van hun beoordeling dat oudere

werknemers het gevoel hebben méér te kosten dan jongere, hoewel zij in hun beoordeling van hun eigen inkomsten gematigd zijn vergeleken met de jongeren: de jongeren denken/vinden dat ouderen véél meer verdienen dan zijzelf.

Jongeren wonen gemiddeld iets dichterbij hun werk en hebben een kortere reistijd dan oudere collega's. Met name de jongste groep (<20 jaar) heeft meer problemen met de bereikbaarheid van de organisatie bij supervroege/late diensten.

7. Conclusies

Hier volgen de belangrijkste conclusies van het onderzoek 'Werken in de Randen van de Nacht':

Werktijden

In de tabel D waarin de karakteristieken staan per groep wat betreft werktijden is te zien dat voor 77,4% van de respondenten in de ultravroeg groep de dienst begint tussen 5 en 6 uur 's ochtends. Voor de respondenten in de ultralaat groep geldt dat voor bijna de helft (45,5%) de dienst eindigt na 4 uur 's nachts. Voor de groep ultravroeg en – laat is dat zelfs 66,3%. Je zou kunnen zeggen dat voor veel respondenten de ultravroege dienst wat betreft starttijd dicht bij een ochtenddienst komt, terwijl voor bijna de helft van de ultralate mensen de eindtijd van de dienst meer de kenmerken heeft van een nachtdienst. Eenderde van alle respondenten geven dan ook aan dat ze het (volledig) eens zijn met de stelling dat een ultralate dienst hetzelfde voelt als een nachtdienst (zie tabel 1).

Tevens komt het werken in het weekend, en dan met name op zondag veel vaker voor in de ultralaat groep (69,6%) en ultravroeg en –laat groep (70,8%) dan in de ultravroeg groep (24,1%).

Niet voor niks geeft bijna de helft van de mensen uit de ultralaat en de ultravroeg en –laat groep aan dat men moeite heeft om sociale activiteiten te combineren met werktijden. Ruim 40% van deze groepen geeft aan weinig zeggenschap te hebben als het gaat over hun werktijden en graag meer zeggenschap te willen over hun rooster (tabel 7 en 8). Opvallend is overigens (zie tabel D) dat alle drie de groepen aangeven gemiddeld een dienst per week over te werken, op basis van het verschil dat ze aangeven tussen het aantal uren per week dat in het contract staat en het gemiddeld aantal uren dat daadwerkelijk gewerkt wordt per week.

Op basis van de werktijden kan men tot de conclusie komen dat de ultralate groep zwaarder wordt belast dan de ultravroege groep. De groep die beide diensten draait zit wat betreft belasting daar zelfs nog wat boven.

Verschillen ultravroeg, ultralaat en ultravroeg en-laat

De werktijden hebben consequenties voor – zoals hierboven al genoemd - de beleving en werkprivé balans, maar voor ook enkele gezondheidseffecten (bewegen, voeding) van ultravroege en ultralate diensten. Opvallend is bijvoorbeeld dat bijna de helft van de mensen uit de ultralaat en ultravroeg en -laat groep aangeeft te weinig aan beweging toe te komen. Uit grafiek 1 t/m 6 komt nagenoeg steeds hetzelfde beeld naar voren: de ultralate groep verschilt significant van de ultravroege groep, terwijl de ultralate en de ultravroeg en –laat groep niet van elkaar verschillen. Met andere woorden: het verschil zit in de ultralate dienst, daar zit blijkbaar de extra belasting.

Dat beeld zet zich door als je kijkt naar inslapen (grafiek 10) en alertheid (grafiek 11): in de ultralate groep heeft een kwart van de respondenten vaak of dagelijks te maken met inslaapproblemen. Voor de ultravroeg en –laat groep is dat bijna 30%, bijna twee keer zoveel als in de ultravroeg groep. Ook de vermoeidheid (verminderde alertheid) is bijna twee keer zo groot in de ultralaat en ultravroeg en –laat groep ten opzichte van de ultravroeg groep.

Dat alle drie de groepen het moeilijk hebben met slapen, blijkt uit grafiek 9: bijna de helft van alle respondenten, ongeacht uit welke groep, geeft aan vaak tot dagelijks korter te slapen dan normaal, wanneer de geen ultravroege of ultralate dienst hebben. Opmerkelijk is dat deze 'eensgezindheid' in slaaptekort verschillen teweeg brengt in alertheid (grafiek 11) en vermoeidheid (grafiek 15): de ultralate (en ultravroege en –late) groep is minder alert en meer vermoeid ten opzichte van de ultravroege groep. Dit heeft waarschijnlijk verband met de verminderde slaapkwaliteit (grafiek 13 en 14) in de ultralate (en ultravroege en –late) groep. Als we wat dieper in gaan op alertheid op het werk zien we een verband met de tevredenheid met de veiligheid op het werk. De mate van alertheid van mensen in een werksituatie is een belangrijk in verband met veiligheid: iemand die minder alert is maakt eerder fouten of ongelukken. In grafiek 12 zien we dit verschijnsel terug: mensen die aangeven minder alert te zijn tijdens de dienst zijn ook ontevreden met de veiligheid op het werk. Dat geldt ook andersom: mensen die aangeven relatief meer alert te zijn tijdens de dienst zijn tevreden met de veiligheid op het werk. Blijkbaar is de mate waarin mensen alert zijn op het werk bepalend voor hoe ze de veiligheid op het werk ervaren: hoe minder alert, hoe onveiliger.

Fysiologisch gezien is dit goed te verklaren: mensen die een ultravroege dienst werken slapen van tevoren een groot deel van de tijd tijdens de biologisch 'ideale' slaaperiode, grofweg tussen 22.00 uur en 07.00 uur. Dat geldt niet voor de mensen in ultralate dienst. Zij werken juist een groot gedeelte tijdens deze ideale slaaperiode. Dat betekent dat deze mensen moeten gaan slapen op het moment dat het biologische systeem zich langzaam weer opmaakt voor de (actieve) dag. Dat heeft een negatief effect op de kwantiteit en kwaliteit van de slaap en – als gevolg – vermoeidheid en alertheidzo blijkt ook uit dit onderzoek.

Daarbij komt dat mensen in ultralate dienst een goed deel van de nacht actief zijn en waarschijnlijk tijdens die periode één of meerdere maaltijden nuttigen. Het is bekend dat 's nachts eten maag- en darmklachten kan veroorzaken omdat de biologische klok op dat tijdstip het spijsverteringskanaal nagenoeg heeft stilgelegd. Maag-darmklachten zijn daarom een belangrijke indicator van fysiologische verstoring als gevolg van onregelmatige werktijden. Een op de vijf mensen uit de ultralate groep zegt vaak tot dagelijks hier last van te hebben (tabel 16). Dat de kantinefaciliteiten niet voldoende zijn (grafiek 6) en daarmee het aanbod van gezonde en gevarieerde voeding te wensen overlaat werkt de klachten in de hand.

Concluderend zie je dat met name de werktijden van de ultralate dienst beperkend zijn voor de mogelijkheden tot actief (bewegen) en passief (slapen) herstel. Dit leidt tot algemene vermoeidheid en verminderde alertheid op het werk, alsmede tot een verhoogd percentage maag-darmklachten. Het aantal overuren (zie tabel D) gaat voor alle groepen dan nog eens ten koste van de hersteltijd.

Leeftijdverschillen

De analyses in dit onderzoek met de factor leeftijd geven een verdiepend inzicht in de ontwikkeling van de gevolgen van onregelmatig werk voor bepaalde leeftijdsgroepen. Opvallend is de tegengestelde leeftijdstrend bij de ultravroege groep ten opzichte van de

ultralate groep. In de ultravroege groep zijn het de 'jongeren' (<20 tot 30 jaar) die het meeste moeite hebben met deze dienst. Ze slapen korter en komen maar moeilijk hun bed uit. Precies andersom is het voor de ultralate dienst: hier geven de 'ouderen' (40 tot >50 jaar) aan dat ze na een ultralate dienst moeilijk inslapen en korter slapen dan normaal. Het effect hiervan zie je terug in de alertheid tijdens het werk: naarmate de leeftijd vordert zie je een relatieve verbetering van de alertheid in de vroege dienst, terwijl het verstrijken van de jaren juist een relatieve verslechtering in alertheid laat zien in de late dienst. Uitzondering op deze tegengestelde beweging vormen de 'jongsten' (jonger dan 20) en in iets mindere mate ook nog de groep tussen 20 en 30 jaar. Zij kampen tijdens beide type diensten met verminderde alertheid. Verontrustend – zeker vanuit het perspectief van veiligheid op het werk – is dat ongeveer een kwart van de mensen vanaf 40 jaar (26,3% van de groep 40-49 jaar, 23,9% van de groep 50 jaar en ouder) vaak tot dagelijks minder alert is tijdens een ultralate dienst (tabel 20).

Ook hier biedt de fysiologie een verklaring. Het is bekend dat met het ouder worden het chronotype – of je een avondmens of ochtendmens bent – verschuift richting ochtendmens. Vanaf ongeveer 45 jaar gaan mensen (geleidelijk) vroeger naar bed en worden vroeger wakker. Relatief jonge mensen, met name mannen, zijn veel vaker avondmens. Dit verklaart waarom jonge mensen moeite hebben met de slaap voorafgaand aan de ochtenddienst en ze zo moeilijk hun bed uit komen. Het verklaart ook waarom de alertheid gedurende de jaren in de vroege dienst relatief verbeterd en in de late dienst verslechterd. Het feit dat de jongste (<20 jaar) last hebben van beide diensten ligt aan het fenomeen dat deze leeftijdsgroep meer slaap nodig heeft (gemiddeld 9,5 uur ten opzichte van 7,5 uur voor 30 tot 40 jarigen en 6,5 uur voor 50-plussers). Zij halen, ongeacht het type dienst, waarschijnlijk bij lange na hun uren slaap niet en zijn dus vermoeid op het werk.

Opvallend is dat de ouderen relatief het meest in onregelmatigheid werken. Op zich volgt dit wel een trend die in andere onderzoeken¹ worden gevonden, met de verklaring dat 50-plussers uit het 'spitsuur van het leven' en feitelijk meer flexibel zijn ten opzichte van het onregelmatig werken. Het feit blijft dat de grootste belasting bij de kwetsbare groep komt te liggen. Het is bekend dat vanaf 45 jaar de tolerantie voor onregelmatig werk afneemt, door een teruglopende conditie en verminderde flexibiliteit in slaapgedrag.

Eindconclusie

Onregelmatig werk, ook in de 'randen van de nacht', vormt een extra belasting ten aanzien van herstel, gezondheid en mate van functioneren op het werk, waarbij met name de ultralate dienst als zwaarder kan worden aangemerkt ten opzichte van de ultravroege dienst.

¹ www.iva.nl/uploads/documents/280.pdf



> *Werkt in je voordeel*