

In de rubriek 'Hartlopend' stelt Cordiaal u op de hoogte van lopend onderzoek in het werkveld.

Fitter in de nacht

In de zorg is 's nachts werken een noodzakelijk kwaad. Tijdens de nachtdienst kan een verminderde alertheid optreden, wat risico's met zich mee brengt voor de patiënt en het ziekenhuis. Afgezien daarvan is het op z'n minst opmerkelijk te noemen dat hart- en vaatverpleegkundigen door hun werk zelf een verhoogd risico lopen op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. De toenemende werkdruk en de groeiende personeelstekorten dragen evenmin bij aan een 'gezonde' situatie. Daarom zijn er verschillende initiatieven gestart om verpleegkundigen en andere zorgprofessionals te helpen fitter en gezonder de nachtdienst door te komen.

Slaapeieren

Binnen het LUMC zijn we in de zomer van 2019 gestart met het project 'Fitter de nacht door'. Halverwege de nacht serveren we een gezonde maaltijd die niet al te veel suikers en vetten bevatten, want die zijn 's nachts moeilijk te verwerken voor het lichaam. We proberen de alertheid te verbeteren door middel van 'powernaps' in speciale 'pods', die onder de verpleegkundigen beter bekend staan als de 'slaapeieren'. Tegen het einde van de dienst volgt nog een gezonde snack voor wat extra energie en wanneer de verpleegkundigen naar huis gaan, zetten ze een speciale bril op die geen blauw licht doorlaat. Blauw licht onderdrukt namelijk de productie van melatonine, een hormoon dat betrokken is bij het regelen van het slaap-waakritme.

Structuur

Aan degenen die 's nachts werken op de afdelingen waar dit project draait, hebben we gevraagd om wetenschappelijke vragenlijsten in te vullen. Dit is gebeurd voor de start van het project, na 3 maanden en na 6 maanden. De eerste resultaten zijn bemoedigend; het personeel is blij met de aandacht voor dit probleem en een aanzienlijk deel van de verpleegkundigen geeft aan zich fitter te voelen in de nacht. Een onvoorzien, maar mooi neveneffect is dat door de verstrekking van de maaltijden tijdens de nachtdienst er ook meer structuur in de dienst is gecreëerd. Dit komt doordat de teams van artsen en verpleegkundigen vaak gezamenlijk eten. Verdere resultaten van het project worden halverwege 2020 verwacht.

Kosten versus baten

Een belangrijke vraag voor de toekomst van dergelijke projecten zal zijn of de kosten opwegen tegen de baten, tenminste zolang



Slaapei

er geen verdere richtlijnen en/of verder beleid rondom nachtwerk zijn opgesteld. En ook niet geheel onbelangrijk is de vraag of dit wel de meest effectieve strategie is om fitter en gezonder de nacht door te komen. Persoonlijk denk ik van niet. Iedereen is verschillend en daar moeten we rekening mee houden. Een heel eenvoudig voorbeeld is het verschil tussen ochtend- en avondmensen, van wie de laatste groep bewezen minder last heeft van de nachtdienst.

Persoonlijke strategie

De verschillen per persoon, gepaard aan de verschillen in werken en privéomstandigheden, maken dat we moeten toewerken naar een persoonlijke strategie om fitter en gezonder de nachtdienst door te komen. Bij voorkeur zonder gebruik van geneesmiddelen, maar met kleine aanpassingen in de leefstijl. Ik hoop dan ook om in de komende jaren, samen met mijn onderzoeksteam, bij te kunnen dragen aan de ontwikkeling van een dergelijke strategie. Misschien wel in de vorm van een virtuele coach die jou kan helpen om de best mogelijke manier te vinden om die nachtdienst fit en gezond door te komen.

Goedenacht! 