

**De nachtdienst 'verlicht'** (2012). M.C.M. Gordijn (Rijksuniversiteit Groningen). Politie-wetenschap 60

### **Doelstelling**

Het onderzoeken van mogelijke aanpassingen in de arbeidsomstandigheden, die het functioneren en welzijn van politieagenten in de nachtdienst positief kunnen beïnvloeden. Daarnaast de vraag of eventuele verschillen in respons tussen werknemers te verklaren zijn door verschillen in leeftijd, geslacht en chronotype.

### **Methode van aanpak**

veldexperiment: na controle-interventie (niets doen gedurende een ploegenrooster van 4 weken) 2 interventies: kortdurende lichtbehandeling en de powernap (korte slaap (max. 20 minuten) in het begin van de nachtdienst tijdens twee daaropvolgende ploegenroosters, bij ca. 50 politiemensen.

### **Uitgevoerd in:**

Drenthe

### **Samenvatting**

Werken in de nachtdienst is voor de meeste mensen onnatuurlijk; de biologische klok vertelt ons dat we 's nachts moeten slapen en overdag wakker moeten zijn. Het gevolg is dat men 's nachts minder goed presteert en er op langere termijn vaak gezondheidsklachten ontstaan. Toch werkt in Nederland 16 procent van de beroepsbevolking regelmatig in de nachtdienst. Ook bij de politie moet op onregelmatige tijden worden gewerkt. Dit onderzoek richt zich op effectieve manieren om het werken in de nachtdienst te verlichten. Nagegaan wordt wat de effecten zijn van twee interventies: een powernap - een dutje van 20 minuten tussen 2 en 4 uur 's nachts - of een korte blootstelling aan een hoge intensiteit licht - 20 minuten 5000 lux tussen 4 en 6 uur 's nachts.

Gedurende 12 weken werden bij 86 deelnemers beide interventies getest: 4 weken de ene, 4 weken de andere interventie en 4 weken geen interventie als controleconditie.

Functioneren en welbevinden werden op verschillende manieren gemeten. Bij de powernap verbeterden onder andere de subjectieve mate van slaperigheid en extreme vermoeidheid in de nachtdienst. In theorie zou dit het risico op ongevallen met 40 procent kunnen verlagen. Deze conclusie wordt onderbouwd door het gegeven dat na de powernap 18 procent van de mensen aangaf weggesuft te zijn bij het naar huis rijden na de nachtdienst, tegen 36 procent in dezelfde groep in de controleconditie; een halvering van het risico. De 20 minuten lichtbehandeling leidde niet tot duidelijke verbetering.

Leeftijd speelt in de resultaten alleen een rol bij het effect van de powernap op reactiesnelheid; vooral voor oudere werknemers was de powernap in dat opzicht effectief.

De onderzoeker pleit er op basis van de resultaten voor om te kijken of het organisatorisch haalbaar is om agenten de gelegenheid te geven tot het doen van een korte powernap in het begin van de nachtdienst en in vervolgonderzoek de effecten hiervan te meten.