

ZWARE BELASTING

LEIDSE AANPAK MOET VERPLEEGKUNDIGEN EN ARTSEN GEZOND

Fit ondanks nachtdienst

Fit de nachtdienst doorkomen is een uitdaging. Het Leids Universitair Medisch Centrum probeert de verpleegkundigen en artsen te helpen met een powernap in een 'slaapei'; het aanbieden van een maaltijd en een gezond tussendoortje in de nacht en een blauwlichtfilterbril voor na de nachtdienst. „Hij wordt al de anticonceptiebril genoemd, want mannen vinden hem niet echt sexy”, lacht kinderverpleegkundige Ada de Graaf.

door Arianne Mantel

Slapeloosheid, prikkelbaarheid en maag-darmproblemen; veel mensen die in de nachtdienst werken, kampen met deze negatieve effecten. Uit onderzoek van Verpleegkundigen en Verzorgenden Nederland kwam in 2018 naar voren dat 65% van het verpleegkundig personeel deze gezondheidsproblemen ervaart door de nachtdienst. Vooral als het personeel ouder wordt, is de nachtdienst zwaarder.

Koppen bij elkaar

Drie verpleegkundige managers van het Leidse ziekenhuis hebben de koppen bij elkaar gestoken. „Ook ons personeel wordt ouder. De nachtdienst afschaffen kunnen we niet. Maar we kunnen ze wel minder belastend maken”, zegt verpleegkundig manager Maria de Taeye. Sandra Richel en Conny Keijzer vullen dat aan: „De nachtdienst is een noodzakelijk kwaad. Maar we hebben het personeel echt nodig, dus we waren blij dat we onderzoeker Sander Kooijman van de interne geneeskunde tegen zijn gekomen.”

„Daar was ik bezig met



Sandra Richel, Maria de Taeye en Conny Keijzer (v.l.n.r.) willen de nachtdiensten minder belastend maken. FOTO'S HIELCO KUIPERS

labonderzoek naar de verstoring van het dag- en nachtritme”, vertelt de postdoc. „We weten dat de nachtdienst de stofwisseling verstoort en er meer kans is op het krijgen van hart- en vaatziekten. Wat is er mooier dan dit in de praktijk te kunnen onderzoeken? In totaal doen er ruim 600 verpleegkundigen mee; drie afdelingen – ongeveer 300 mannen en vrouwen – krijgen zes maanden lang de drie genoemde programmaonderdelen aangeboden. De

andere drie afdelingen zitten in de controlegroep en krijgen dit niet.”

De 65-jarige verpleegkundige Ada de Graaf doet mee vanaf het begin; de start was in juli. „Vroeger had ik geen problemen met de nachtdienst, maar als je ouder wordt is het toch lastiger. Als je jong bent slaap je be-

Wie geregeld nachtdiensten draait, kan last krijgen van slapeloosheid, prikkelbaarheid en maag-darmproblemen. FOTO JACOB AMMENTORP LUND



Juliëtte Lassche (l.) en Norissa ten Brink aan de gezonde snack. Koek en chips laten ze voortaan staan 's nachts.

ter. Vroeger kon ik zo zeven nachten achter elkaar werken. Nu werk ik twee nachten per vier weken. Je merkt dat je dan niet lekker in je vel zit, je krijgt een opgeblazen gevoel omdat je darmen van streek raken. In de nachtdiensten ga je snaaien. Chips en chocolade. En tussen 4 en 5 uur is er de beroemde dip waarbij de vermoeidheid opspelt.”

Ze merkte gelijk verschil door de voeding. „Er zijn twee eetmomenten. Om twee uur een maaltijd en om vijf uur een lichte gezonde snack. Ik ben van dat opgeblazen gevoel af.” Ook de verpleegkundigen Norissa ten Brink en Juliëtte Lassche zijn blij met de maaltijden. „Het geeft structuur. In plaats van tussendoor ongezonder snaaien gaan we nu rustig zitten en gezond

eten. Niemand neemt ook meer iets mee voor de nacht.”

De powernap-pod is een comfortabel geluidsarm bed

keer heb ik heerlijk geslapen. Het mooie van de powernap-pod is dat je mag slapen. De pieper mag even weg. Na een minuut of twintig

'Slaapei', gezond eten en speciale bril

in de vorm van een ei waar de verpleegkundigen maximaal 20 minuten in kunnen slapen. Ada: „Eerst dacht ik: Dat ga ik niet doen, lukt me toch niet. Maar de tweede

word je verkwikt wakker.” De brillen zijn het meest zichtbare onderdeel van het nachtfit-programma. In de vroege ochtend kan je rond het ziekenhuis of bij het

GROEI DOOR ONLINE WINKELN

Het aantal mensen dat buiten kantoor tijden werkt is de afgelopen jaren gestegen, zo blijkt uit cijfers van het CBS. De groei komt vooral door de toename van online winkelen. Steeds meer mensen zijn nodig om de bestellingen nog 's

nachts te verwerken zodat ze de komende dag kunnen worden geleverd.

Bijna alle zorgverleners (96%) werken in nachtdiensten of hebben in het verleden in nachtdiensten gewerkt. In 2015 werkten in totaal

8,2 miljoen mensen soms of regelmatig buiten kantoor tijden; dit steeg naar 8,7 miljoen mensen in 2018.

Hiervan werkte 1,1 miljoen in 2015 in de zorg- en welzijnssector en dat is gestegen naar 1,2 miljoen in 2018.

Verpleegkundige Floortje Snoep maakt zich klaar om een verkwikkend dutje te doen in de powernap-pod.





HOUDEN



'Tussen 4 en 5 uur is er de beroemde dip'



Onderzoeker Sander Kooijman met de speciale bril die blauw licht filtert. Daardoor krijgt het brein het idee dat het nacht is en je moet gaan slapen.

Leidse station zomaar tientallen mensen zien lopen met dezelfde ski-achtige sportbrillen met oranje glazen. „Ik denk ook vaak als ik iemand op de fiets zie met die bril 'oh die komt uit de nachtdienst”, zegt Ada.

Lichtfilter
Onderzoeker Sander: „Deze speciale brillen filteren blauw licht dat in de ochtend veel aanwezig is. Door dat te filteren krijgt het brein het idee dat het nacht is en je moet gaan slapen. De bril zorgt ervoor dat het slaaphormoon melatonine na de dienst op natuurlijk wijze wordt aangemaakt. Hij moet ongeveer een uur op voor het slapengaan.”
Iedereen in het ziekenhuis hoopt dat de nachtdienst op deze manier een hoger werkplezier geeft. „We streven naar duurzame inzetbaarheid en hopen dat we na een half jaar positieve resultaten kunnen melden”, zegt manager Maria de Taey.



'VOORKOMEN DAT JE FOUTEN MAAKT'

Slaapexpert en neuroloog Hans Hamburger: „Het inzetten van de blauwlichtfilterbril is een goede zet. Die worden al meer dan 10 jaar bij chrono-biologische stoornissen gebruikt. Te veel licht in de avond maken is negatief voor de slaap en zo'n bril kan de negatieve effecten beperken. Ook in de zomer kan deze na een dienst helpen om blootstelling aan blauw licht te verminderen. Verder adviseer ik al jaren dat mensen in nachtdiensten een powernap moeten kunnen doen om te voorkomen dat ze fouten maken in het werk of ongevallen in het verkeer als ze naar huis gaan.”

Naast het wetenschappelijk onderzoek dat in het Leids Universitair



Hans Hamburger

Medisch Centrum is gekoppeld aan het experiment met de nachtdienst, voert ook het Erasmus Medisch Centrum een onderzoek uit naar een fittere nachtdienst. Daar wordt meer nadruk gelegd op voorlichting.



'Geen ronkende motor, wel extreem snelle acceleratie'

PORSCHE

Een brullende motor heeft hij niet, maar met de elektrische

zonder VRRROEM!

door Sjoerd van Bilzen

AMSTERDAM • Aan Tesla en andere elektrische auto's zijn we inmiddels een beetje gewend maar dat een sportwagenbouwer als Porsche nu ook komt met een volledig elektrische auto is bijzonder. Komt het einde van de traditionele sportauto nu in zicht?

Benzinedampen en het opzweepende geluid van een turbomotor heeft de Porsche niet de sensaties zijn verd bij Porsches nieuwere sportcoupé, die heeft alleen maar motoren.

„Ik heb het besteld”, reert Klein Haneveld, er van de Nederlandse Porsche Club. „Ik wil een nieuw model in de praktijk, die maximaal 500 km zijn.”

„Wat hij het motorgebruik een Porsche dan is? „Je krijgt er andere dingen voor te zien die extreem snelle acceleratie.”

Onvermijdelijk

Dat Porsche komt met een elektrische auto is onvermijdelijk, zegt de voorzitter. „Het is politiek natuurlijk. Ik hoop wel dat ze auto's met verbrandingsmotoren blijven maken, maar niemand kan echt in de toekomst kijken. Ik ben van kinds af aan fan van het merk door de vormgeving, de kwaliteit van de afwerking en de motoren.”

Het is het begin van een nieuw tijdperk. Aan de vooravond van de IAA autobeurs, die volgende week in Frankfurt gehouden wordt, trekt

Porsche nu het doek van hun eerste volledig elektrische sportauto. De nieuwe Taycan Turbo of Turbo S en daardoor zou je denken dat hij er ook met brandstofmotor is maar dat is niet zo. Hij is altijd elektrisch aangedreven. De vierdeurs coupé met achterklep heeft twee elektromotoren met een gezamenlijk vermogen van 687 pk en een koppel van 850 Nm. Met een volle accu haalt je 453 km. De

'Het gaat minder emotioneel worden'

sprint 0-100 km/u legt hij in 3,2 tellen af en de topsnelheid bedraagt 260 km/u. Prestaties waarmee hij de Porsche 911, het oermodel van de Duitse sportwagenfabrikant, ook beconcurrereert.

De grootste sportwagenbouwer ter wereld is volledig overtuigd van de elektrische aandrijflijn. Over twee jaar komt er ook een elektrische versie van SUV Macan.

„Bij Porsche werd de opmars ingezet door de nu zes jaar oude 918 Spyder, maar die open sportwagen had naast de elektro-aandrijving nog een 4.6 V8-benzinemotor. Andere sportautobouwers gaan nu dezelfde weg

bewandelen”, legt Autovisie-hoofdredacteur Jaco Bijlsma uit. „Ferrari heeft zijn SF90 Stradale met hybride-aandrijving al voorgesteld. McLaren gaat meer dan de helft van zijn programma elektrificeren en Lamborghini trekt volgende week het doek van zijn eerste hybride-auto. Geen enkele sportwagenbouwer ontkomt aan elektrificatie. Het is voor hen de enige mogelijkheid te overleven,

want dankzij de elektromotor verhoog je niet alleen het motorvermogen, je verlaagt ook de verbruikscijfers.”

De elektrische aandrijflijn trekt in de sportwagenwereld nieuwe spelers aan, zoals het Italiaanse Pininfarina en het Kroatische Rimac. Zij lanceren volgend jaar in een gelimiteerde oplage een 1600 pk sterke sportcoupé. De elektrokracht zorgt ervoor dat de pk-strijd nog lang niet ten einde is. Waar de Bugatti Chiron Super Sport met 1600 pk de krachtigste benzine-auto is, daar is de elektrische Lotus 2000 pk sterk.

Morgen op de Autovisiepagina van de Telegraaf een testverslag over de Porsche Taycan.

KOP TAG WITH 24 POINT DUMMY

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum

dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum