

Slaap en vermoeidheid in de windsector

'Wat we kunnen leren van NASA'

DOOR KOOS MEIJER

Veel werkzaamheden in de windsector gaan 24 uur per dag door. Helaas is ons lichaam niet ingesteld op het werken in ploegdiensten. Onze hersenen zijn, door miljoenen jaren evolutie, geprogrammeerd om overdag actief te zijn en 's nachts uit te rusten. Een gevolg hiervan is dat vrijwel de helft van de Nederlandse ploegdienstmedewerkers slaap- en vermoeidheidsklachten ondervindt. Hoe kunnen we hier het best mee omgaan en wat kunnen we leren van NASA?

Mensen zijn echte dagdieren, wat het werken in nachtdiensten niet ideaal maakt. Dit blijkt ook uit cijfers van ArboNed; naar schatting kampt tussen de 42 en 68 procent van het Nederlands ploegdienstpersoneel met slaapproblemen. Werknemers met slaapproblemen hebben een grotere kans om vermoeid te raken tijdens de dienst. Dit komt zowel de

veiligheid, gezondheid als prestaties niet ten goede. Ook in de volgende cijfers komt dit naar voren. Zo is de kans dat slaperige of vermoeide werknemers betrokken raken bij ongevallen 70 procent hoger dan van goed uitgeruste en alerte medewerkers, hebben mensen die last hebben van slaapttekort een verhoogd risico op hart-en vaatziekten en overgewicht. Verder kost slapeloosheid geld; binnen Nederland bedraagt de economische schade naar schatting 3 tot 4 miljard euro per jaar.

ALERTHEID

Mede hierom past NASA meer dan twintig jaar een speciale vorm van lichttherapie toe gedurende belangrijke ruimtemissies. Door personeel bloot te stellen aan speciaal licht tijdens kritieke momenten van de dienst wordt het dag/nacht- of bioritme van het personeel stapsgewijs aangepast aan het nachtrooster. Neurobioloog Mart van Genne zegt hierover: "In hoeverre licht zal bijdragen aan de slaapkwaliteit, alertheid en prestaties, is volledig afhankelijk van de timing van de blootstelling. Blauw dag- of kunstlicht in de ochtend of middag zal u een wat energieke en frisser gevoel geven en kan uw prestaties en alertheid ten goede komen. Echter, vlak voor het slapen gaan is het niet gunstig om aan ditzelfde licht blootgesteld te worden; het zal uw slaap uitstellen en de kwaliteit van de slaap verminderen.



Koos Meijer



Zowel de timing, intensiteit, als kleur van het licht dient goed afgestemd te worden aan de ploegdienstsituatie om een maximaal effect te kunnen hebben op slaap en prestaties.”

LICHTTHERAPIE

Deze methodiek heeft bij NASA geleid tot verbeterde slaapkwaliteit, productiviteit en welzijn van het personeel. De toepasbaarheid van deze strategie voor de windsector is echter afhankelijk van het type nachtrooster. In de Nederlandse offshore industrie is het gebruikelijk dat er langere perioden achtereenvolgend in de nacht wordt gewerkt. In deze omgeving kan lichttherapie bijdragen aan een betere aanpassing aan het nachtrooster om zo de slaap, prestaties en welzijn van het ploegdienstpersoneel verder te verhogen. Night Fit is ontwikkeld om deze lichttherapie-innovatie beschikbaar te maken voor de Nederlandse offshore industrie. Door de kennis van lichttherapie op ons bioritme toe te passen in offshore ploegdienstomgevingen, kunnen de veiligheid, gezondheid en prestaties in deze sector, net als bij NASA, verder worden geoptimaliseerd. Door middel van interactieve workshops worden verschillende ‘slaapefficiëntieverbeterende strategieën’ aan het offshore personeel geleerd.

BEVINDINGEN

Na diverse pilots met Night Fit uitgevoerd te hebben bij de lucht- en landmacht en gevecht- en verkeerleiding van de

Nederlandse defensie, werd ook de interesse van de offshore industrie gewekt. De laatste projecten bij Allseas, Bluewater en Seaway Heavy Lifting lieten al veelbelovende resultaten zien. Bij het laatste follow-upproject dat offshore uitgevoerd is bij Allseas, bleek dat de behaalde resultaten na de eerste interventie blijvend zijn. De hoeveelheid van de bemanning met een slaapkwaliteit van acht of hoger (op een tienpuntschaal) nam toe van 21 procent voor de interventie, tot 62 procent zes maanden na de implementatie van Night Fit. Naast een verbetering in duur en kwaliteit van de slaap, gaf het personeel aan minder vermoeid te zijn en zich fitter te voelen tijdens de dienst. Deze bevindingen laten zien dat het proactief aanpakken van vermoeidheid ook in de offshore industrie kan bijdragen aan verhoogde prestaties, veiligheid en welbevinden.

Koos Meijer is directeur/eigenaar van KM Human Factors Engineering. Hij vertelt: “Na mijn studie civiele techniek afgerond te hebben, inclusief een offshore stage met nachtdiensten, kwam ik er tijdens mijn tweede studie psychologie achter dat NASA lichttherapie inzet om menselijke prestaties gedurende nachtwerk te optimaliseren. In 2013 besloot ik om met mijn bedrijf ‘KM Human Factors Engineering’ een vergelijkbare methode genaamd ‘Night Fit’ te ontwikkelen voor de Nederlandse offshore industrie.”