

# Focus op werkbaar werk

Augustus 2005

## Werkstress bij ploegen- en nachtwerkers

### Professioneel plannen van uurrooster loont

*Kampen werknemers met een 'afwijkende' arbeidstijdregeling nu meer of juist minder met werkstress dan werknemers in vaste dagdiensten? Uit de werkbaarheidsmonitor blijkt dat van de werknemers die in vaste dagdienst werken, er 28,1% kampen met werkstress. Bij werknemers die ploegenarbeid verrichten, loopt dit cijfer op tot 30,4%, bij nachtwerkers tot 31,8%. Zowel onder de nachtwerkers als onder de ploegenwerkers ligt het aandeel werknemers met werkstress –zij het beperkt- hoger dan bij de werknemers tewerkgesteld in vaste dagdiensten.*

### Ploegen- en nachtwerkers in beeld

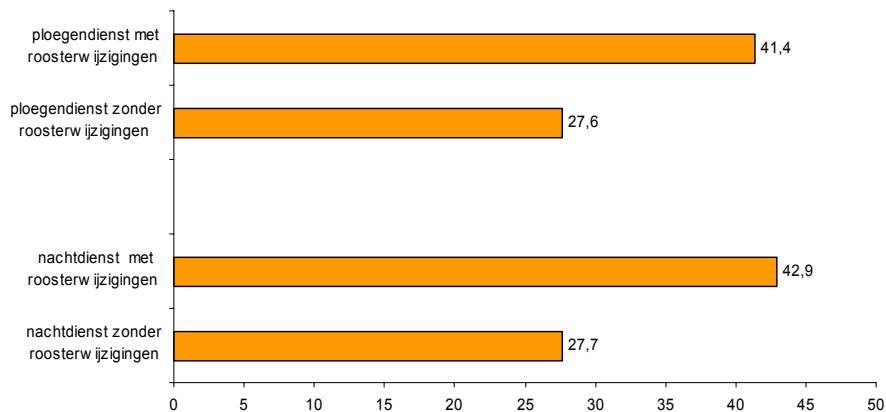
Werknemers die 's nachts of in ploegen werken zijn geen uitzonderingen meer. Volgens de werkbaarheidsmonitor werkt zowat één vierde van de werkende Vlamingen in één of ander ploegensysteem en ongeveer één vijfde onder hen 's nachts. Jongeren werken meer dan oudere werknemers volgens deze arbeidstijdregelingen. Ook naar beroepen zijn er verschillen. Ploegenwerk is vooral een zaak van arbeiders en zorgberoepen. Bij nachtwerk zijn de verschillen tussen de beroepsgroepen minder uitgesproken.

### Professioneel plannen van uurroosters

Onderzoek toont aan dat een goed dienstroosterbeleid heel wat fysieke en psychische klachten bij de werknemers kan voorkomen. Professioneel plannen van uurrooster veronderstelt dat men een zekere regelmaat en voorspelbaarheid aanhoudt in de werkplanning en dat men rekening houdt met de noodzakelijke rusttijden. Ondermeer omwille van de onvoorspelbaarheid van de werklust en het ontbreken van een personeelsbuffer voor ziekteverzuim is dit in praktijk wel eens een probleem. Het resultaat is vaak kortetermijnplanning waarbij het noodzakelijk evenwicht tussen werk- rusttijden uit het oog verloren wordt.

Het frequent voorkomen van onvoorziene wijzigingen in het dienstrooster kan een uiting zijn kortetermijnplanning. Een vierde van de nachtwerkers en een vijfde van de ploegenwerkers wordt hiermee frequent geconfronteerd. Kampen deze werknemers méér met werkstress dan hun collega nacht-/ploegenwerkers die kunnen rekenen op een meer voorspelbare werktijd?

**Grafiek 1 Werkstress en roosterwijzigingen bij nacht-/ploegenwerkers (in % van nacht-/ploegenwerkers)**

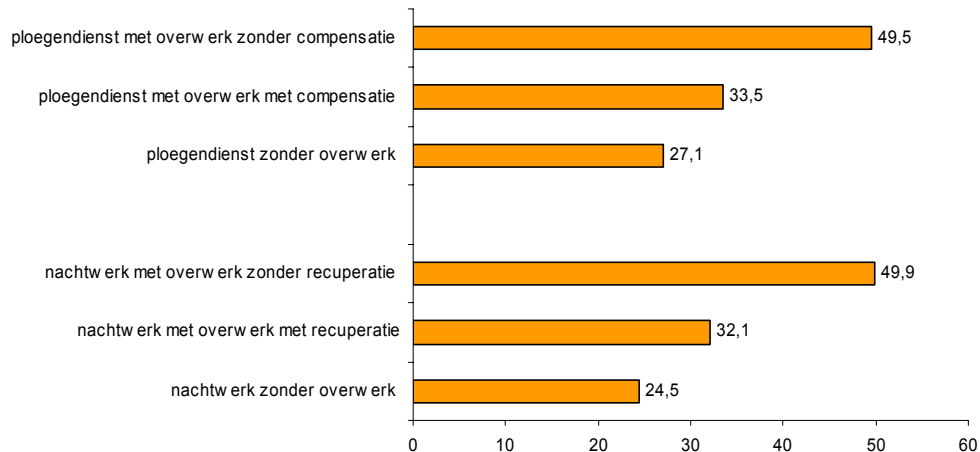


Bron: Nulmeting Vlaamse werkbaarheidsmonitor 2004, SERV-STV-Innovatie & Arbeid

Werknemers die werken in afwijkende arbeidstijden (nacht-of ploegenwerkers) hebben minder werkstress indien hun dienstrooster voorspelbaar is. Professioneel plannen van uurroosters in termen van betere voorspelbaarheid van de dienstroosters, kan het aandeel werknemers met werkstress aanzienlijk doen verminderen.

Ook systematisch overwerk kan een uiting zijn van een minder planmatig dienstroosterbeleid. Een vierde van de ploegenwerkers doet regelmatig overwerk, bij de nachtwerkers loopt dit aandeel op tot 40%. Kampen deze werknemers méér met werkstress dan hun collega nacht-/ploegenwerkers die geen of minder frequent overwerk presteren?

**Grafiek 2 Werkstress en overwerk bij nacht-/ploegenwerkers (in % van nacht-/ploegenwerkers)**



Bron: Nulmeting Vlaamse werkbaarheidsmonitor 2004, SERV-STV-Innovatie & Arbeid

Werknemers in nacht- of ploegendienst hebben het kleinste aandeel werkstress, indien deze afwijkende arbeidstijden niet gecombineerd worden met overwerk. Als het overwerk niet gerecupereerd kan worden, loopt het aandeel werknemers met werkstress op tot bijna 50%.

Samenvattend kunnen we stellen dat zowel voor nachtwerk als voor ploegenwerk professioneel plannen van dienstroosters loont als maatregel om het aandeel werknemers met werkstress te verminderen.

*In bijlage vindt de lezer bijkomende informatie over de relatie nacht- en ploegenwerk en werkstress.*

*Binnen STV-Innovatie & Arbeid werden een aantal onderzoeken rond dit thema afgewerkt:*

- *Eysackers, Erwin (2004) Ploegenstelsels in volcontinue bedrijven. SERV/STV-Innovatie & Arbeid, Brussel;*
- *Vanderhaeghe, Stephan (1998) Dienstroosters in de gezondheidszorg: ongezond? SERV/STV-Innovatie & Arbeid, Brussel.*

*De Vlaamse werkbaarheidsmonitor is een initiatief van de Vlaamse sociale partners en werd ontwikkeld door STV-Innovatie & Arbeid met de financiële steun van VIONA en het Europees Sociaal Fonds.*