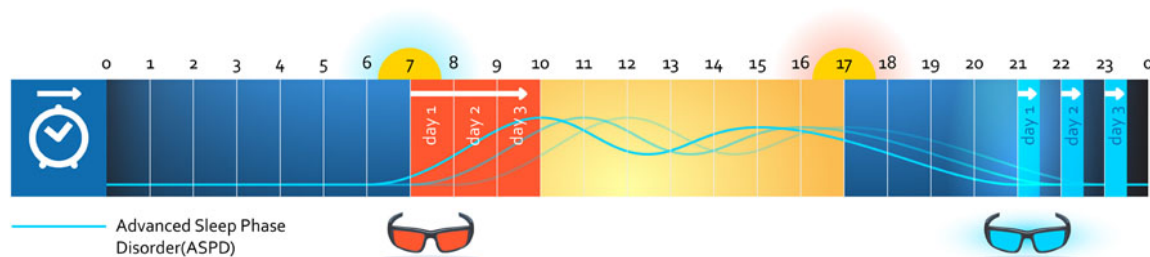
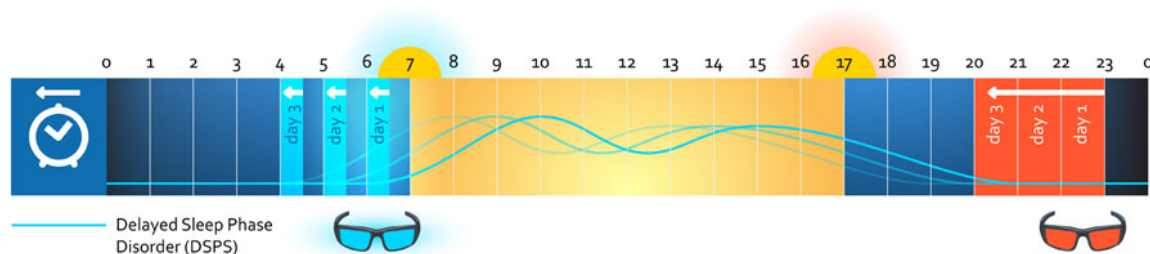


# NACHTWERK & PLOEGENDIENST

Werken in ploegendienst of nachtdienst gebeurt op tijden dat men zou moeten slapen. De korte termijn gezondheidsproblematiek als gevolg van het werken in ploegen- of nachtdienst uit zich in de meeste gevallen door een verminderde concentratie en alertheid, vermoeidheid en slaapproblemen overdag. De lange termijn effecten kunnen vrij ernstig zijn. Bij mensen die langere tijd in nachtdienst werken komen vaker ontregelingen van het metabolisme (stofwisseling) voor zoals obesitas en diabetes type II maar ook bij bepaalde vormen van kanker en hart- en vaatziekten is dit het geval. De oorzaak van deze ontregelingen komen in de meeste gevallen voort uit een onjuist voedingspatroon. Zo is bekend dat bijvoorbeeld koolhydraten niet of nauwelijks worden afgebroken tijdens de nacht maar worden opgeslagen als glycogeen en vet. Gevolg is een stapeling van deze stoffen en daarmee samenhangend overgewicht.



Net als bij jetlag kan blauw licht op dezelfde wijze worden ingezet om het slaap/waak ritme naar een (meestal) later moment te verschuiven. Maar verschuiven naar een eerder moment kan ook.



De Propeaq ShiftWork app geeft lichtadvies bij de meest voorkomende ploegendienst en nachtwerk situaties.

## Documentatie:

The effectiveness of light/dark exposure to treat insomnia in female nurses undertaking shift work during the evening/night shift. *J Clin Sleep Med*. 2013 Jul 15;9(7):641-6.

Human responses to bright light of different durations. *J Physiol*. 2012 Jul 1;590(Pt 13):3103-12.

How to trick mother nature into letting you fly around or stay up all night. *J Biol Rhythms*. 2005 Aug;20(4):353-65.

The effect of light on the human circadian pacemaker. *Ciba Found Symp*. 1995;183:254-90.