

Gezond door de nacht. Minimaliseren schadelijke gezondheidseffecten bij zorgverleners op de spoedeisende hulp veroorzaakt door nachtdiensten.

Gepubliceerd: 07-06-2019 Laatste bijgewerkt: 09-04-2024

Primaire doelstelling* Toetsen of het implementeren van een bundel van specifieke maatregelen tijdens de nachtdiensten op de SEH de subjectieve slaperigheid tijdens de nachtdienst verbeterd. Secundaire doelstellingen* Onderzoeken of deze bundel aan...

Ethische beoordeling	Goedgekeurd WMO
Status	Werving gestopt
Type aandoening	Slaapstoornissen en -afwijkingen
Onderzoekstype	Interventie onderzoek

Samenvatting

ID

NL-OMON48015

Bron

ToetsingOnline

Verkorte titel

Gezond door de nacht

Aandoening

- Slaapstoornissen en -afwijkingen
- Levensstijlaangelegenheden

Synoniemen aandoening

slaapkwaliteit en gezondheid

Betreft onderzoek met

Mensen

Ondersteuning

Primaire sponsor: Jeroen Bosch Ziekenhuis

Overige ondersteuning: Wetenschapsbureau>Stipendium

Onderzoeksproduct en/of interventie

Trefwoord: nachtdienst, powernap, slaapkwaliteit, voeding

Uitkomstmaten

Primaire uitkomstmaten

Subjectieve slaperigheid tijdens de nachtdienst gemeten met de Karolinska

Sleepiness Scale (KSS).

Secundaire uitkomstmaten

Algemeen fysiek en psychisch welbevinden rondom de nachtdienst gemeten door middel van Algemene gezondheidsvragenlijst.

Slaapkwaliteit na het verrichten van de nachtdienst gemeten middels vragenlijst Shift Work Disorders.

Serumwaardes van nuchter glucose, insuline, glucagon, HbA1C, cortisol, lipiden spectrum, triglyceriden en leptine.

Toelichting onderzoek

Achtergrond van het onderzoek

Werkzaamheden verrichten in de nachtelijke uren verstoort het dag-nachtritme van het menselijk lichaam. Het normale patroon wordt doorbroken en hierbij verandert de dag-nacht cyclus, waarbij blootstelling aan licht, voeding en activiteit op een ander moment dan normaal plaatsvinden. De biologische klok geeft in de nachtdienst aan dat het tijd is om te slapen en zorgverleners zijn meestal lang wakker voor aanvang van de dienst, hierdoor worden ze in de nacht slaperig en minder alert. Door het werken in diensten en de verstoring van de biologische klok, ontstaan veel gezondheidsproblemen. Zo veroorzaakt een verstoring van de biologische klok niet alleen slaapstoornissen, maar ook ernstige gezondheidsrisico's zoals hart- en vaat ziekten en diabetes.

Doel van het onderzoek

Primaire doelstelling

* Toetsen of het implementeren van een bundel van specifieke maatregelen tijdens de nachtdiensten op de SEH de subjectieve slaperigheid tijdens de nachtdienst verbeterd.

Secundaire doelstellingen

* Onderzoeken of deze bundel aan maatregelen 6 maanden na implementatie effect heeft op algemeen fysiek en psychisch welbevinden en slaapkwaliteit rondom de nachtdienst.

* En tevens of de implementatie effect heeft op de gezondheidseffecten op langere termijn door voorspellende markers van diabetes mellitus en hart- en vaatzieken te bepalen.

Onderzoeksopzet

Dit is een single center interventie onderzoek met een *before and after* design bij de zorgverleners die nachtdienst doen op de Spoedeisende Hulp in het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

De interventie bestaat uit een aantal maatregelen:

- lichttherapie;
- voeding;
- powernap (toegeven aan slaperigheid).

Deze maatregelen worden voor een periode van 6 maanden toegepast. Voor de start van de studie krijgen alle potentiële proefpersonen de informatie over deze studie in hun postvak. Hierdoor wordt sociale dwang voorkomen. De proefpersonen kunnen op vrijwillige basis zelf contact op nemen met het researchteam voor nadere informatie over het onderzoek.

Nadat proefpersonen vrijwillig toestemming hebben gegeven middels een informed consent, vullen zij een vragenlijst aangaande nachtwerk in. Tevens wordt er bloed nuchter afgenomen.

De studie start 7 juni 2019 en de bundel met maatregelen wordt 7 augustus 2019 geïmplementeerd. Na 6 maanden wordt er een vragenlijst afgenomen en wordt er bloed nuchter afgenomen.

Onderzoeksproduct en/of interventie

De interventie bestaat uit een aantal maatregelen: - lichttherapie; - voeding; - powernap (toegeven aan slaperigheid). Deze maatregelen worden voor een periode van 6 maanden toegepast. Voeding wordt aangeboden in de nacht en overdag. Deze voeding zal bestaan uit: - Verschillende soorten fruit; - (Ongezouten) noten; - Gezonde maaltijden; koks van het JBZ bereiden voor elke nachtdienst een gezonde maaltijd (midnight meal), met veel eiwitten, weinig vet en weinig snelle koolhydraten. Advies schema: 18:30u: Warme maaltijd. 22:30u: Snack (bijvoorbeeld fruit of noten). 02:00u: >Midnight meal> (bijvoorbeeld bruine boterhammen met hartig beleg met een kop soep, maaltijdsalade met kip, groenten en een beetje pasta). 04:30u: Snack (bijvoorbeeld mueslibol/krentenbol met appelstroop of fruitsalade). 07:00u: Ontbijt (bijvoorbeeld boterham met kaas of twee volkoren beschuiten

met jam of smeerkaas en wat fruit). Licht toepassing Oranje bril (Uvex): geadviseerd wordt om aan het einde van een nachtdienst de bril op te zetten voordat de proefpersoon naar buiten gaat. Afgeraden wordt om de bril tijdens een lange autorit te dragen. Wanneer de proefpersoon slaperig wordt tijdens het gebruik van de bril onderweg naar huis, dan moet deze bril worden afgezet worden om een veilige terugreis te waarborgen. Iedere proefpersoon krijgt een oranje bril welke over een gewone bril gedragen kan worden. Blauwe bril (Propaeg): geadviseerd wordt om deze tijdens een concentratie dip en vermoeidheid in de nachtdienst gedurende 20 minuten te dragen. De proefpersoon kan gebruik maken van een slaapcabine speciaal ontwikkeld voor korte power naps (Energypod/Loungescape power nap). De slaapcabines zijn uitgerust met een koptelefoon met muziek en hebben een aangename lig vorm. Na 20 minuten wordt de proefpersoon gewekt door beweging van de slaapcabine waardoor de proefpersoon niet langer dan 20 minuten kan slapen/rusten. Het tijdstip kan zelf gekozen worden op het moment dat de proefpersoon behoefte heeft aan slaap/rust. De proefpersoon geeft mobiele communicatie af waarbij de patiëntenzorg wordt overgenomen door een collega.

Inschatting van belasting en risico

De belasting voor de proefpersonen bestaat uit het invullen van een korte vragenlijst betreffende subjectieve slaperigheid (1 minuut) in elke nachtdienst. Voor aanvang van de interventie en na 6 maanden zal een vragenlijst betreffende slaap kwaliteit, algemeen fysiek en psychisch welbevinden (2 x 60 minuten) ingevuld moeten worden. Er vindt een voor- en nameting plaats waarbij bloed afgenomen wordt om voorspellende markers van gezondheidsklachten te bepalen.

Het onderzoek brengt matige risico*s met zich mee. Mogelijk hebben proefpersonen een noten en/of fruit allergie die zich voorheen niet heeft geopenbaard (Lucassen PLBJ 2010). Hierop is de kans heel klein, echter mogelijk met ernstige schade (anafylactische shock).

Schade door het gebruik van de Energypod/Loungescape power nap wordt minimaal geacht.

Contactpersonen

Publiek

Jeroen Bosch Ziekenhuis

Henri dunantstraat 1
's-Hertogenbosch 5223 GZ
NL

Wetenschappelijk

Jeroen Bosch Ziekenhuis

Henri dunantstraat 1
's-Hertogenbosch 5223 GZ
NL

Locaties

Landen waar het onderzoek wordt uitgevoerd

Netherlands

Deelname eisen

Leeftijd

Volwassenen (18-64 jaar)
65 jaar en ouder

Belangrijkste voorwaarden om deel te mogen nemen (Inclusiecriteria)

Alle zorgverleners die in de nachtdienst werken en welke na inclusie langer dan 6 maanden werkzaam zullen zijn op de Spoedeisende hulp.

Belangrijkste redenen om niet deel te kunnen nemen (Exclusiecriteria)

Ontbreken van informed consent van de deelnemers
Vrouwen die zwanger zijn en geen nachtdiensten draaien gedurende het onderzoek

Onderzoeksopzet

Opzet

Type: Interventie onderzoek

Blinding:	Open / niet geblindeerd
Controle:	Geen controle groep
Doel:	Preventie

Deelname

Nederland	
Status:	Werving gestopt
(Verwachte) startdatum:	18-06-2019
Aantal proefpersonen:	179
Type:	Werkelijke startdatum

Ethische beoordeling

Goedgekeurd WMO	
Datum:	07-06-2019
Soort:	Eerste indiening
Toetsingscommissie:	METC Brabant (Tilburg)
Goedgekeurd WMO	
Datum:	19-08-2019
Soort:	Amendement
Toetsingscommissie:	METC Brabant (Tilburg)

Registraties

Opgevolgd door onderstaande (mogelijk meer actuele) registratie

Geen registraties gevonden.

Andere (mogelijk minder actuele) registraties in dit register

Geen registraties gevonden.

In overige registers

Register

CCMO

ID

NL69590.028.19