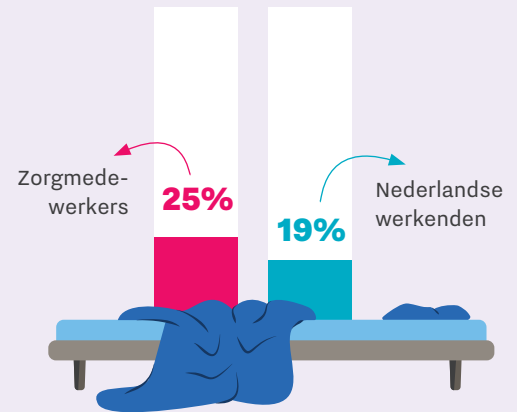


Over gezonde nachtrust

Waar liggen uw medewerkers wakker van?

Meer dan 1 miljoen Nederlandse werknemers worstelen met slaapproblemen, oftewel 19% van alle werkenden. In de zorgsector ligt dat percentage op maar liefst 25%. Waardoor komt het dat zorgmedewerkers nog slechter slapen? En wat zijn de gevolgen van die verstoorde nachtrusten voor uw organisatie? De feiten.

Zorgmedewerkers slapen bovengemiddeld slecht



Wat verstoort de nachtrust van zorgmedewerkers?

Werk

- te veel werk en werken onder hoge tijdsdruk
- veel emotioneel belastende situaties
- bovenmatige fysieke inspanningen
- onregelmatige diensten (voor 3 op de 10 zorgmedewerkers)



Privé

- lichamelijke en mentale gezondheidsklachten
- financiële problemen
- slaapomstandigheden zoals fel licht, lawaai, slecht kussen of matras
- slecht slaapritme zoals geen regelmaat of te laat naar bed gaan

Slecht slapende medewerkers: wat zijn de gevolgen voor uw organisatie?

1,7 keer meer kans op verzuim

risico op fouten door vermoeidheid, kwaliteit zorgverlening daalt

lagere bevologenheid

groter risico op lichamelijke en emotionele uitputting

€ 1.440 verzuimkosten per slechte slaper per jaar

lager werkvermogen, vermindering productiviteit tot wel 1/3 van normaal



Samen slaapproblemen voorkomen of verhelpen

Dit kunt u als werkgever doen!

Zorgmedewerkers ervaren 30% vaker slaapkachten dan de gemiddelde werknemer in Nederland. Dat is zorgelijk. Daarom roept IZZ zorgorganisaties op om het thema slaap bespreekbaar te maken en samen met medewerkers naar oplossingen te zoeken. Het probleem pak je bij de bron aan, op het werk of in de privésfeer. U kunt het volgende stappenplan gebruiken.



1

Weet wat er speelt

Zoek uit wat de invloed van slecht slapen is op uw organisatie en team.

- Analyseer uw verzuimgegevens en achterliggende redenen.
- Inventariseer de omvang van het slaapprobleem: houd een peiling in het team.
- Speelt het onderwerp slaap? Laat het team dan met oplossingen komen (zoals zelfroosteren, meer autonomie).



2

Maak het belangrijk



Geef aandacht aan het onderwerp slaap, zet het op de agenda.

- Ga erover in gesprek met bestuur, directie, leidinggevenden of or. Bespreek hier ook de oplossingen die het team zelf heeft aangedragen.
- Vraag of het bestuur middelen vrijmaakt om aandacht te besteden aan dit onderwerp.

3

Kom in actie!

Slecht slapen is een vicieuze cirkel met schadelijke effecten. Voorkom dit en help uw medewerkers het patroon van slecht slapen te doorbreken:



a. voor de zorgmedewerker

- stimuleer medewerkers aan hun gezondheid te werken
- blijf in dialoog met elkaar over het invullen van dienstrooster versus zelfroosteren, aantal werkzame uren, overgangsklachten. Allemaal van invloed op een gezonde nachtrust
- creëer een gezonde werkomgeving: met onder meer ruimtes voor powernaps en gezonde voeding
- ga aan de slag met de oplossingen aangedragen door het team zelf

b. leer van successen

Leer van de succesverhalen van andere zorgorganisaties en deel vooral ook uw eigen successen!

c. schakel bedrijfszorg in



Bedrijfszorg VGZ

- online workshop voor slaapproblemen
- training Goed slapen kunt u leren
- mindfulness coach-app
- behandel- en belastbaarheidsadvies

vgzvoorzorg.nl/werkgever/inspiratie/slaap



Bedrijfszorg CZ

- workshop Slaap lekker (ook voor onregelmatige diensten)
- online programma's op het FitzMe-portal (voor medewerkers)
- behandel- en belastbaarheidsadvies

cz.nl/zakelijk/arbeidsrisicos/slaapproblemen-en-werk