

# Samen slaapproblemen voorkomen of verhelpen

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).

 Lees meer over de **feiten en cijfers** van een gezonde nachtrust  
Ga in dialoog met de **aanpak-InDialoog van IZZ**



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.

 **Slaapproblemen los je samen op**



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

[vgzvoordezorg.nl/werkgever/inspiratie/slaap](http://vgzvoordezorg.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](http://cz.nl/zakelijk/arbeidsrisicos/slaapproblemen-en-werk)



Meer weten over de invloeden op een gezonde nachtrust? Bekijk onze **whitepaper**

Lees ook het interview met adviseur Henk Jan Messchendorp '**Nudge je medewerkers naar een betere slaap**'