



Minder verzuim door **uitgeruste medewerkers**

Slaaponderzoekers zijn het erover eens: een goede nachtrust is essentieel voor de gezondheid. En noodzakelijk om in het dagelijks leven goed te kunnen functioneren. Toch hebben veel Nederlanders slaapproblemen. Onder de werkende populatie ervaart één op de vijf een slechte nachtrust. Met diverse gevolgen van dien. Slecht slapen zorgt bijvoorbeeld voor een verminderde concentratie, minder productiviteit én leidt tot verzuim. Meer aandacht voor preventie van slaapproblemen is daarom van belang. In deze whitepaper gaan we in op de invloed van slaapproblemen op het werk. En bekijken we wat u als werkgever kunt doen om uw medewerkers te helpen.

1. Achtergronden en belang van slaap

Wat is slaap?

Gemiddeld slapen we een derde van ons leven. Maar wat is slaap nu eigenlijk? Slaap kunnen we omschrijven als een dagelijks terugkerende toestand van lichamelijke en geestelijke rust. Tijdens slaap ontspannen je spieren. Je bewustzijnsniveau, hartslag en ademhaling zijn laag. In tegenstelling tot wat we misschien verwachten, is het brein 's nachts ontzettend actief. Dit wijst erop dat slaap een grote rol speelt bij het werkzaam houden van de hersenen. De hersenen hebben slaap echt nodig. Dankzij slaap onthouden we wat we overdag hebben geleerd.

Goede slaap: slaapduur en slaapkwaliteit

Goede en gezonde slaap bestaat uit voldoende uren slaap van goede kwaliteit. De behoefte aan het aantal uren slaap hangt af van de leeftijd en de behoefte neemt af naarmate de leeftijd stijgt. Natuurlijk verschilt de slaapbehoefte ook per individu. Volgens de National Sleep Foundations (NSF) is de aanbevolen slaapduur voor mensen van 18 tot 65 jaar zo'n 7 tot 8 uur per nacht.



"63% van de Nederlanders geeft aan niet tevreden te zijn met hun slaapkwaliteit".

Slaapkwaliteit heeft te maken met hoe slaap wordt ervaren en of men zich voldoende uitgerust voelt. Moeite met in slaap vallen, moeite met doorslapen en vroeg wakker worden zijn daarmee ook onderdeel van goede slaap.

Slaapfasen



In één nacht doorlopen mensen zo'n 5 slaapcycli. Eén slaapcyclus duurt zo'n 100 minuten en bestaat uit 4 fasen.

Eén ervan, waarschijnlijk de bekendste, is de REM-slaap oftewel de droom-slaap. De andere fasen vallen onder de non-REM-slaap. De slaapcyclus kent een vaste volgorde en start met deze non-REM-slaap.

Lichte slaap (fase N1 en N2)

Dit is de overgangsfase tussen waken en slapen. Dit is een korte fase en duurt maar 3 tot 5 minuten. Kenmerkend voor deze fase zijn de langzame oogbewegingen (Slow Eye Movements) en het gevoel hebben dat je schokt of valt. Na enkele minuten gaat de eerste fase over in de tweede fase (N2). Wakker worden is moeilijker dan in de eerste fase.



Diepe slaap (fase N3)

In deze fase is je ademhaling langzaam en het hart klopt minder snel. Je bent in deze fase moeilijk wakker te krijgen en erg ontspannen.

Droomslaap (REM-slaap)

Tijdens de REM-slaap zijn de hersenen actief en zijn er snelle oogbewegingen (Rapid Eye Movement). Omdat je actief aan het dromen bent en je hersenen informatie verwerken, wordt deze fase ook wel 'droomslaap' genoemd. Deze fase neemt bij volwassenen circa 20% van de slaapduur in beslag.



10% van de Nederlanders (14+) slaapt korter dan de aanbevolen slaapduur

Slechte slaap: verstorende factoren

Slechte slaap betekent dat er onvoldoende of juist te veel slaapuren zijn. Of dat er een slechte slaapkwaliteit is. Slaap kan verstoord worden door diverse factoren.

Activiteiten voor het slapen gaan



Regelmatig sporten helpt om goed te slapen. Maar vlak voor het slapen zorgt sporten voor een verhoogde alertheid. Daardoor is het juist moeilijk om in slaap te vallen. Mentale activiteiten als een lastig gesprek of nog even wat werk doen hebben hetzelfde effect.

Alcohol en cafeïne



Alcohol maakt het soms makkelijker in slaap te vallen, maar maakt ook dat je 's nachts vaak wakker wordt waardoor je minder tot rust komt. Cafeïne kan het signaal van de slaapdruk verstoren, waardoor je pas later in slaap valt.

Schermgebruik



Blauw licht van een desktop, tablet of smartphone activeert het brein en onderdrukt de aanmaak van het slaaphormoon.

Onregelmatige werktijden



Onregelmatige bedtijden kunnen de biologische klok ontregelen en zo de slaap verstoren. Dit geldt ook voor te laat naar bed gaat en lang uitslapen.

Stress en piekeren

Door stress, angst en piekeren kom je moeilijk in slaap en ben je vaak weer vroeg wakker.

Omgevingsfactoren

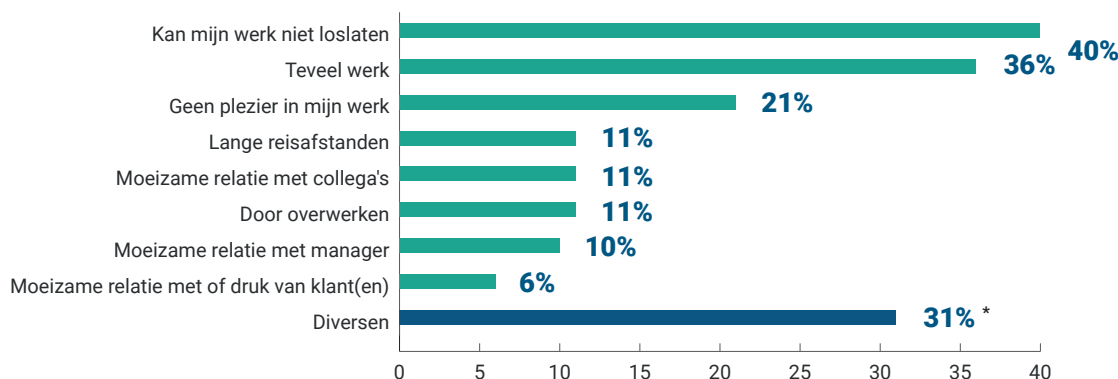
Een snurkende partner, huilende kinderen of verkeersgeluid kunnen zorgen voor een verstoorde nachtrust.



Stress als veroorzaker van slaapklachten

Zo'n 80% van de psychische klachten, waaronder (werk)stress, gaan gepaard met slaapproblemen. Stress en piekeren zorgen ervoor dat je moeilijk in slaap komt en/of veel wakker wordt. Het niet los kunnen laten van werk, blijkt een belangrijke veroorzaker van slaapproblemen. Dat blijkt uit onderzoek van TNS NIPO onder werkenden met slaapproblemen. Ook de hoeveelheid werk en het (uitblijven van) werkplezier zijn veroorzakers van slaapproblemen.

Slaapproblemen vanwege werk



* onregelmatige diensten / (te) vroeg moeten opstaan

2. Effecten van slaapproblemen op het werk

1 op de 5 werkenden ervaart slaapproblemen

In 2018 had bijna een kwart van de Nederlanders van 25 jaar of ouder slaapproblemen. Zo'n 2,9 miljoen mensen. Onder de werkende populatie geldt dat bijna 1 op de 5 (19%) Nederlanders slaapproblemen ervaart. Voor mensen met onregelmatige werktijden ligt het percentage nog een stuk hoger: 40 tot 80% van de werknemers met onregelmatige werktijden meldt klachten.



62% van de vrouwen en 38% van de mannen geeft aan slecht te slapen

Gevolgen van slecht slapen

Bij ruim 4 op de 10 slechte slapers belemmeren de slaapproblemen het dagelijks functioneren. Denk daarbij aan verminderde concentratie en vergeetachtigheid. Ook op emotioneel vlak heeft slecht slapen gevolgen. Slechte slapers zijn prikkelbaar, minder bestand tegen de druk van het werk, tijd of omgeving, vatbaarder voor kritiek en hun algehele gevoel van welzijn daalt. Daarnaast wordt een verstoorde slaapfunctie in verband gebracht met andere chronische aandoeningen, zoals depressie, (over)gewicht, dementie, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Slaapproblemen kunnen zo ernstig zijn dat ze voldoen aan de criteria van een slaapstoornis. Eén van de meest voorkomende slaapstoornissen is insomnie ofwel slapeloosheid.

Nederlanders nemen weinig maatregelen

Maar liefst 63% van de Nederlanders geeft aan niet tevreden te zijn met hun slaapkwaliteit, maar neemt hiervoor geen maatregelen. Zo worden beeldschermen mee naar bed genomen en wordt er nog steeds koffie gedronken voor het slapen gaan. Mensen weten vaak wel hoe ze hun slaap kunnen verbeteren, maar passen die kennis lang niet altijd toe in de praktijk.

Slaapkennis

- 73%** weet dat kort voor bedtijd naar beeldscherm kijken zorgt voor minder goed in slaap vallen
- 62%** weet dat cafeïnehoudende drankjes een paar uur voor het slapen gaan, negatieve invloed heeft op hoe goed je slaapt.
- 59%** weet dat als je alcohol drinkt voor het slapen gaan, je minder goed slaapt.
- 93%** weet dat als je overdag flink beweegt, je beter slaapt.
- 78%** weet dat in het weekend net zo laat opstaan en naar bed gaan als doorde-weeks, helpt om beter te slapen.



Slaapgedrag

- 94%** kijkt naar schermen in het uur voor bedtijd
- 66%** drinkt dranken met cafeïne een paar uur voor bedtijd
- 68%** neemt enkele uren voor bedtijd nog alcoholische drankjes
- 53%** beweegt niet voldoende overdag
- 73%** staat niet iedere dag rond dezelfde tijd op
- 67%** gaat niet iedere dag rond dezelfde tijd naar bed.

Verzuim op het werk

Bijna twee derde van de werkenden met slaapproblemen zegt dat dit hen dagelijks hindert op het werk. Zo zijn ze vaker afgeleid, minder geconcentreerd en slechter gehumeurd. Het werk gaat langzamer en de productiviteit neemt af. Ook geeft 14% aan dat ze zich wel eens hebben ziek gemeld vanwege slaapttekort. Uit economische berekeningen blijkt dat een medewerker die gemiddeld 6 tot 7 uur slaapt, 3,7 dagen vaker afwezig is per jaar ten opzichte van een medewerker die 7 tot 9 uur slaapt. Een medewerker die gemiddeld 6 uur of minder slaapt, is 6,0 dagen meer afwezig per jaar ten opzichte van een medewerker die 7 tot 9 uur slaapt.



6-7 uur

slaap per nacht



3,7 dagen

extra verzuim

< 6 uur

slaap per nacht



6,0 dagen

extra verzuim

Slaapgebrek een onderschatte kostenpost

Volgens slaapexpert Floris Wouterson is slaapgebrek onder medewerkers een onderschatte kostenpost voor bedrijven. De economische impact van slaapttekort in Nederland bedraagt 12,4 miljard per jaar. Bereken je het effect van slaapttekort door met het gemiddelde dagloon? Dan verliezen werkgevers per werknemer met slaapgebrek 136 euro per dag door extra afwezigheid (uitgaande van 8,3 miljoen werkende Nederlanders).

Weinig aandacht voor slaapproblemen op de werkvloer

Bij meer dan de helft van de Nederlandse bedrijven klagen werknemers over vermoeidheid en binnen ruim 30% van de bedrijven wordt slaapttekort als een probleem ervaren. Ondanks de problemen die veel werknemers ervaren, besteedt slechts 10% van de bedrijven actief aandacht aan slaapproblemen. Binnen bedrijven waar slaapttekort als een probleem wordt ervaren, geeft 70% aan dat de werkgever niets aan de slaapproblemen kan doen. Bij slechts 13,5% van de bedrijven die erkent dat slaapttekort een probleem is, wordt actief hulp aan werknemers geboden.



3. Slaapproblemen aanpakken loont

Minder goed slapen heeft direct invloed op zowel de productiviteit als de gezondheid van uw medewerkers. Dit is iets wat vaak over het hoofd wordt gezien. Juist daarom is het belangrijk dat goed slapen een prominent onderdeel is van ieders leefstijl. En dat iedereen zich bewust is van de gevolgen van slecht slapen. Gelukkig is het mogelijk om verschillende maatregelen te nemen om de slaapkwaliteit te verbeteren. U als werkgever kunt hier een belangrijke rol in spelen.

Tips en oplossingen voor werkgevers

Tips

- 1 Maak het onderwerp slaap bespreekbaar en vraag bijvoorbeeld aan uw medewerkers wat zij nodig hebben om zich uitgerust en fit te voelen.
- 2 Creëer bewustzijn onder medewerkers.
- 3 Stimuleer lichaamsbeweging, ook op kantoor.
- 4 Optimaliseer de werkomstandigheden voor een goede nachtrust voor uw medewerkers. Denk aan flexibele werktijden.
- 5 Beperk zoveel mogelijk werkstress.
- 6 Maak afspraken over tot hoe laat mensen uiterlijk door mogen werken.
- 7 Faciliteer het inzetten van een slaapcoach.

Oplossingen IZA

IZA biedt verschillende interventies en andere oplossingen om uw medewerkers te ondersteunen bij een gezond slaappatroon.

- 1 **Interventie Beter Slapen op Mijn bedrijfszorg**
Met Bedrijfszorg bieden we diverse effectieve interventies door professionals aan. De interventie Beter Slapen is een 3 uur durende training op maat voor uw organisatie. Kijk op mijnbedrijfszorg.nl/slapen voor meer informatie.
- 2 **Gezond Leven**
Een platform voor uw medewerkers met o.a. digitale workshops voor mensen met slaapproblemen. Bekijk alle workshops en apps op iza.nl/gezond-leven.
- 3 **IZA Mindfulness coach app**
De IZA Mindfulness coach app biedt diverse oefeningen om meer ontspannen en zelfbewust te worden. Bekijk de mogelijkheden op: iza.nl/mindfulness-coach-app.
- 4 **Communicatiematerialen**
Om het onderwerp slaap beter bespreekbaar te maken op de werkvloer bieden we diverse communicatiematerialen aan om bewustzijn onder uw medewerkers te creëren.
Download de materialen op iza.nl/werkgevers/slaap.

Een goede nachtrust is essentieel voor uw medewerkers. Daarom ondersteunt IZA u graag zodat u uw organisatie gezond kunt houden. Wij volgen hiervoor de ontwikkelingen in de markt, geven u belangrijke inzichten voor uw vitaliteitsbeleid en inspireren en faciliteren u om vitaliteit onder de aandacht bij uw medewerkers te brengen. Dit doen wij al 68 jaar als dé zorgverzekeraar voor mensen die werken aan Nederland.

Samen werken we aan een gezonder werkend Nederland. Elke dag weer.

Neem voor meer informatie contact op met IZA via accountbeheer@iza.nl of bel 088-1313570
Of kijk op www.iza.nl/werkgevers.

Bronnen

AD (2019). **Slaaptekort werknemers kost Nederlandse bedrijven 12,4 miljard euro per jaar** - slaapexpert Floris Wouterson.

Arboned (2016). **Slaaptekort ondergeschoven probleem werkend Nederland.**

Arboned (2020). **Slapen en werk.**

CBS (2018). **Arbeidsongeschikten melden vaakst slaapproblemen.**

CBS (2018). **Eén op de vijf meldt slaapproblemen.**

Gezondheidsnet (2020). **Wat is slaap?**

Gezondheidsnet (2020). **De verschillende fasen van slaap.**

Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W.M., & Van Stolk, C. (2017).
Why Sleep Matters: Quantifying the Economic Costs of Insufficient Sleep, RAND Cooperation

Hersenstichting (2017). **Factsheet Resultaten Slaaponderzoek Hersenstichting**

S. Leone, A. van der Poel, K. Beers, L. Rigter, E. Zantinge, M. Savelkoul (2018).
Slechte slaap: een probleem voor de volksgezondheid? Uitgave van het Trimbosinstituut.

Trimbosinstituut (2018). **Slapen is goed voor je mentale gezondheid.**

TNS NIPO (2016), **Onderzoek Slaapproblemen.**

Trimbosinstituut, Trimbos-instituut, **IKEA Nederland (2018). Slaaponderzoek.**

Wouterson, Floris (2020). **Slaaptekort calculator.**