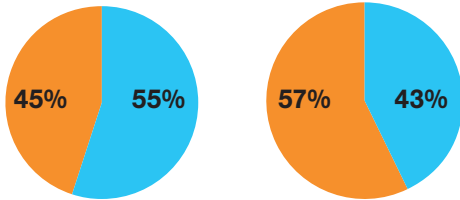


Slapen en werk: de feiten

Hoe ervaren werknemers in het mkb hun slaapkwaliteit? We onderzochten het op basis van data uit 2020 uit ons Preventief medisch onderzoek (PMO, werknemers die aan het werk zijn) en de digitale vragenlijst die werknemers ontvangen na ziekmelding.

Slaapkwaliteit



Aan het werk

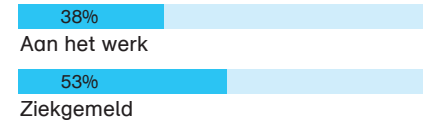
Ziekgemeld

Goed
Onvoldoende

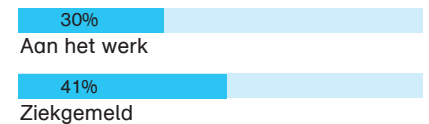
51% van de werknemers die aan het werk zijn, is **moe bij het opstaan**



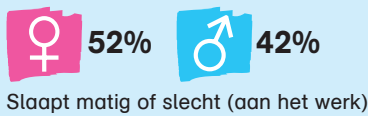
Slaapt onrustig



Moeite om in slaap te komen



Vrouwen ervaren slechtere slaapkwaliteit



Twee derde van de vrouwen die zijn uitgevallen door ziekte rond zwangerschap, bevalling en kraambed ervaart slaapproblemen



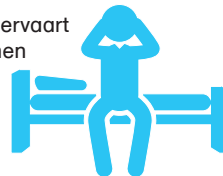
Energiebronnen en stressoren

Slaapkwaliteit hangt mede samen met energiebronnen en stressoren in het werk

- Werknemers met een **hoge intrinsieke motivatie** slapen gemiddeld beter dan andere werknemers
- Werknemers met een **slechte werk-privébalans** slapen gemiddeld slechter dan andere werknemers

Werknemers uitgevallen met psychische klachten

Ruim **85%** ervaart slaapproblemen



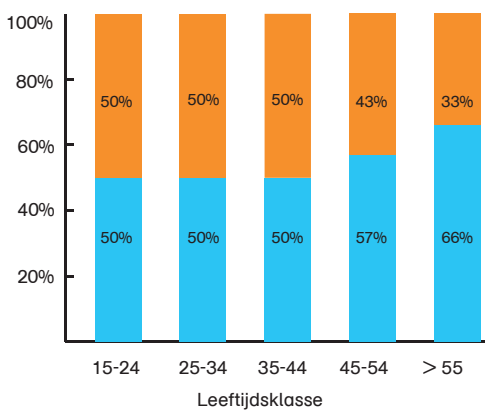
Ziekgemelde werknemers met COVID-19

57% slaapt onrustig, **39%** heeft moeite met in slaap vallen



45-plussers slapen beter

(Onder werknemers die aan het werk zijn)



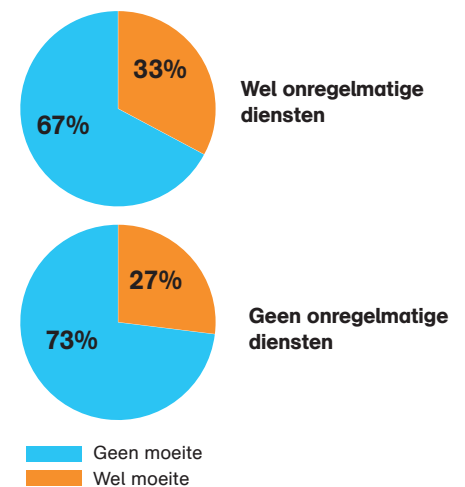
Goed
Onvoldoende

Hoe slechter de slaapkwaliteit, hoe langer de verzuimduur

- Werknemers die bij hun ziekmelding slecht slapen, verzuimen over het algemeen langer
- Werknemers die langdurend uitvallen, slapen over het algemeen slechter

Onregelmatige werktijden

Moeite met in slaap vallen



Verzuim door slaapproblemen is te voorkomen. Meer weten?

Ga naar arbo.ned.nl/slaap

ArboNed

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.