



# Investeren in de slaapkwaliteit van werknemers loont

Voor het waarborgen van de inzetbaarheid van uw personeel is het van belang om (psychische) klachten voor te zijn om uitval in verzuim te voorkomen. Alert zijn op stresssignalen als voorbode voor psychische klachten was lange tijd het devies. Leidinggevenden zijn inmiddels bewuster geworden en vaak ook getraind in het herkennen van stresssignalen, maar psychisch verzuim blijft desondanks toenemen. Daarom is er een nieuwe aanpak nodig. Besteed ook eens aandacht aan slaap!

Slaap is één van de belangrijkste behoeften van de mens, net zo belangrijk als goede voeding en beweging. Tegelijk zorgen de 24-uursmaatschappij, de technologische ontwikkelingen (digistress) en de huidige gespannen economische realiteit ervoor dat het bewaren van een goede waak-slaapbalans een hele opgave is. Werkend Nederland wordt geplaagd door een groeiend slaapprobleem: een kwart van de mensen heeft slaapklachten, variërend van licht tot ernstig. Voor mensen die in onregelmatigheid of ploegendienst werken, ligt dit percentage aanzienlijk hoger: 40 tot 80% van de werknemers meldt hier klachten. Naast de onregelmatigheid van het werk speelt ook leeftijd een belangrijke rol: de kans op een verstoord slaapritme neemt vanaf het 50ste jaar toe. Met het oog op de vergrijzing van de werkbevolking, geen lonkend perspectief.

De impact van slaapklachten op mensen is enorm. Tegelijk is de aandacht voor slaapproblemen, met name binnen de werkcontext, beperkt. In verschillende onderzoeken is de relatie tussen slaapttekort en psychische klachten (waaronder (werk)stress) aangetoond. Bij benadering gaat 80% van al deze psychische klachten gepaard met slaapproblemen.

Daarnaast is een verstoorde slaapfunctie in verband gebracht met andere chronische aandoeningen, zoals (over)gewicht en diabetes. Ook blijkt de hoeveelheid slaap een direct verband te hebben met de levensverwachting.

***'Mensen die slecht slapen  
verzuimen meer en vaker'***

---

### Slecht slapen is slecht voor het werk

Niet goed slapen kan dus grote gevolgen hebben: één slechte nacht heeft al meetbaar effect op het niveau van met name cognitief en emotioneel presteren. Als de slaapproblemen aanhouden, zijn de gevolgen niet te negeren en wordt ons hele systeem ontregeld, zowel fysiek als mentaal en emotioneel.



Mensen die slecht slapen verzuimen meer en vaker, hebben concentratieproblemen, moeite met plannen en het houden van overzicht en hebben een grotere kans op het maken van fouten, met een toenemend risico voor de veiligheid. Ook emotioneel gaat het slecht slapen ons niet in de koude kleren zitten. We worden prikkelbaar, zijn minder bestand tegen de druk van werk, tijd of omgeving, vatbaarder voor kritiek en ons algehele gevoel van welzijn daalt. Kortom, slecht slapen is slecht voor het werk.

Dit inzicht vraagt om een actieve aanpak van slaapproblemen, want omgekeerd gaat het verhaal ook op: Werknemers die goed slapen zijn productiever, maken minder fouten, melden zich minder vaak ziek, én verzuimen minder! Ook blijken werknemers die goed slapen zich eerder aan regels en voorschriften te houden, vertonen zij minder ongewenst gedrag, zijn socialer naar hun collega's

en zijn minder vaak betrokken bij onderlinge conflicten. Daarbij blijkt het niet uit te maken wat de uitgangssituatie is van de werknemers. Simpelweg het verbeteren van de slaapkwaliteit ten opzichte van de gegeven uitgangssituatie leidt tot betere prestaties over de gehele linie. Kortom, goed slapen is goed voor het werk en investeren in de slaap van werknemers wordt rijkelijk beloond.

### Wat kunnen we doen tegen slaapproblemen?

Gesprekken over de kwaliteit van slaap zijn nog geen gemeengoed op de werkvloer. Ook al lopen er in iedere organisatie collega's rond die klagen over vermoeidheid of een slechte nachtrust, het gemor wordt zelden als een serieus signaal van naderend onheil opgepikt. Sterker nog, klagende collega's behoren volgens peilingen tot een van de belangrijkste irritaties op het werk. De hints die slechterslapers geven zullen dus niet snel worden beantwoord met geïnteresseerde en verdiepende vragen. Laat staan met serieuze pogingen om de slechterslaper waar mogelijk te helpen grip te krijgen op zijn of haar slaap.

Uit eigen onderzoek van ArboNed blijkt, dat van de bedrijven waar slaapttekort een probleem is, 70% van de mensen aangeeft slaapproblemen vooral te zien als een privé-aangelegenheid, en dat de werkgever daar geen invloed op heeft. Medewerkers die zich ziek melden met psychische klachten zullen daarom zelden slecht slapen noemen als reden voor de ziekmelding en ook niet direct het verband tussen een verstoorde slaap en de ontstane klachten leggen.

### Trainen in het herkennen van signalen

In de behandeling van een zieke werknemer gaat de aandacht veelal uit naar de aangeboden klacht. Hierdoor is de kans groot dat de slaapklaachten sluimerend blijven bestaan, terwijl werknemers aan de slag gaan om hun primaire klacht op te lossen. Het risico is dan groot dat de werknemer terugvalt in ziekte en verzuim. Daarom is het belangrijk om leidinggevenden analoog aan de stress-signalering te trainen in het herkennen van signalen die slaapproblemen bij werknemers verraden en ze

handvatten te bieden hoe hier effectief op in te spelen. Op die manier kunnen preventieve stappen worden genomen.

Voor het signaleren van slaapproblemen heeft de werkgever overigens nog meer ijertjes in het vuur. Zo kan een slaapmodule worden opgenomen in een Preventief Medisch Onderzoek (PMO), kan slaap in een RIE-onderzoek worden opgenomen als arbeidsrisico of kan naast deze periodieke instrumenten een slaapscreening worden aangeboden, met zo nodig passende vervolginventies. En als slaapproblemen een veelvoorkomend probleem zijn binnen de organisatie, biedt een slaapprogramma een bewezen effectieve oplossing.

Ook op kleinere schaal kan een werkgever al verschil maken in het creëren van bewustzijn of het stimuleren van gedrag dat goed slapen bevordert. Een paar tips:

- Beperk werkstress (van stress kunnen mensen letterlijk wakker liggen).
- Stimuleer lichaamsbeweging (laat werknemers niet de hele dag achter hun bureau zitten).
- Moedig een verfrissende lunchwandeling aan in plaats van een zittende lunch in de kantine.
- Stimuleer dat ze op de fiets in plaats van in de auto naar werk komen (beweging is belangrijk voor goede slaap).
- Maak werkafspraken over bijvoorbeeld de maximale werktijd (bijvoorbeeld vanaf 20.00 uur niet meer mailen naar elkaar).
- Bied ruimte om de dag af te sluiten met een 'afkickkwartiertje', een kwartiertje aan het einde van de dag om de zaken uit het hoofd op papier te zetten, zodat werk op werk blijft.
- En wat dacht u van powernaps in plaats van koffiepauzes?

### Komt dan alle verantwoordelijkheid op het bordje van de werkgever?

Het loont om te investeren in de slaapqualiteit van werknemers. De rol van de werkgever is om slaap serieus te nemen, bewustzijn te creëren en de omstandigheden te optimaliseren waarin werknemers hun slaap(klachten) onder controle hebben. Maar de verantwoordelijkheid en de grootste regelruimte ligt natuurlijk bij de werknemer zelf. Slapen

is gedrag en gedrag kun je veranderen, zeggen psychologen. En vanuit dat oogpunt kunnen werknemers die gemotiveerd zijn zelf stappen zetten naar een betere slaapqualiteit of naar het voorkomen van klachten in de toekomst.

In veel gevallen kan een kleine handreiking in de vorm van psycho-educatie, tips voor een goede slaaphygiëne, een gezonde leefstijl met voldoende beweging, goede voeding en actieve ontspanning overdag én 's-avonds al aantoonbaar de kwaliteit van slaap verbeteren. Als slaapklachten ernstiger zijn, kan een slaapprogramma de nodige hulp bieden. Daarnaast zijn er tegenwoordig verschillende technologische hulpmiddelen in allerlei vormen en maten; van online cursussen tot smart-watches, talloze slaap-apps en andere technologie die de aandacht voor slaap en leefstijl op speelse wijze stimuleren. De oplossingen liggen klaar. En de opbrengst ligt voor de hand.



## Cursus Casemanagement

- Kennis direct toepasbaar
- Op 7 locaties in het land, dus altijd bij u in de buurt
- Speciaal actietarief in 2016\*: **3 dagen slechts € 750 ex btw** incl. alle lesmaterialen

Hoe krijgt u verzuim en arbeidsongeschiktheid onder controle? Waar laten organisaties geld liggen? Wat mag u van een bedrijfsarts verwachten? Hoe beoordeelt het UWV? Hoe voorkomt u loonsancties?

**Dat en veel meer leert u in de Cursus Casemanagement.**

Voor meer informatie en inschrijven:  
**[www.cs-opleidingen.nl](http://www.cs-opleidingen.nl)**

\*Geldig van 1 april t/m 31 december 2016

