

# Onderzoek naar slaapproblemen onder medewerkers in zorg en welzijn

  
**1290**  
respondenten



IZZ. Het ledencollectief  
van mensen in de zorg.



# 46%

Van zorgmedewerkers ervaart  
slaapproblemen. Toename tov 2021,  
toen was het 33%

## 69%

1 vermoeidheid en  
lusteloosheid



## 39%

2 concentratie-  
problemen

## 35%

3 prikkelbaarheid

Onrustige of  
verstoorde  
slaap is meest  
voorkomende  
vorm van  
slaapprobleem  
(34%).



Met name de groep  
jonger dan 40 jaar  
heeft stress als gevolg  
van hoge werkdruk

# 34%

## 42%

 van  
werknemers  
met slaapproblemen geeft aan  
dat dit invloed heeft op het  
werkvermogen.

## 2/3

 bespreekt slaapproblemen  
op werk. Ruim de helft van  
deze groep geeft aan dat  
problemen delen op werk verlichting geeft.

Slaapproblemen bespreekbaar maken op het  
werk verlicht. Erkenning en herkenning bij  
collega's. De rol van collega's en leidinggevende  
moet dus niet worden onderschat.

