

46% heeft slaapproblemen, flinke stijging sinds 2021

Steeds groter deel zorgmedewerkers komt onvoldoende uitgerust op het werk

Slaapproblemen bij medewerkers in zorg en welzijn zijn toegenomen. In 2021, midden in de coronacrisis, gaf 33% aan moeite te hebben met een goede nachtrust. Op dit moment geeft bijna de helft (46%) aan te maken te hebben met slaapproblemen. Met name de leeftijdsgroep jonger dan 40 jaar slaapt slecht. Een hoge werkdruk wordt als belangrijkste reden gegeven maar ook ervaren zij meer zorgen over de financiële situatie dan oudere werknemers. Dit blijkt uit een onderzoek van PGGM&CO en IZZ onder 1290 zorgmedewerkers.

Goed slapen is belangrijk voor een gezond leven en dus voor een optimale invulling van een werkdag. De impact van een slechte nachtrust is overdag merkbaar. Vermoeid en lusteloosheid zijn het vaakst (70%) merkbaar bij medewerkers met slaapproblemen maar ook vergeetachtigheid (42%) en snel geïrriteerd raken (33%) worden vaak genoemd als een gevolg van slechte nachtrust.

Delen op de werkvloer verlicht

Ruim twee derde van de medewerkers met slaapproblemen heeft dit besproken op het werk. 59% van hen heeft gemerkt dat het helpt als je slaapproblemen met collega's en/of leidinggevenden bespreekt. Door het gesprek aan te gaan merkt een medewerker dat hij of zij niet de enige is. Er ligt een belangrijke rol voor de werkgever om ruimte te creëren om het onderwerp bespreekbaar te maken. Dit blijkt ook uit het feit dat een deel (33%) van de ondervraagden die hun slaapprobleem op het werk heeft gedeeld aangeeft dat er weinig begrip of interesse is.

Onregelmatige diensten zorgen voor minder slaap

Van de medewerkers met een primaire zorgfunctie in verpleeg- en verzorgingstehuizen, ziekenhuizen en gehandicaptenzorg geeft een kwart aan dat de onregelmatige diensten een oorzaak van slecht slapen zijn. In andere functies ligt dit percentage aanmerkelijk lager. Volgens Irma Leijten slaapexpert bij Hallo Slaap, is dit te verklaren door hoe ons bioritme is geprogrammeerd. "Ons systeem werkt volgens een dag- en nachtritme. Als je dat doorbreekt wordt, zorgt dat voor minder goede slaap. Uit eerdere onderzoeken blijkt dat mensen met wisselende diensten zoals nachtdiensten 1 tot 1,5 uur minder slapen per etmaal."

Jezelf rust gunnen

Maar wat is dan een oplossing om tot een betere slaap te komen? "Mensen in de zorg willen altijd zorgen. Dat zit in ze en dat maakt ook dat ze hun werk niet snel los zullen laten. Onder werktijd is dit natuurlijk heel mooi maar ook na werk zijn ze die zorgzame persoon waardoor ze altijd klaar willen staan voor een ander. Belangrijk is om jezelf rust te gunnen, ook overdag tijdens je werk. Een goede balans vinden tussen aan staan en even uitstaan. Even een rondje lopen, even een tijdschrift lezen, lunchen. Er zijn allerlei manieren om even uit te staan van je werk. Gun je zelf die momenten. De eerste reactie die ik krijg als ik dit vertel is dat er geen tijd is. Dat snap ik ook en toch is het belangrijk, voor je eigen mentale en fysieke fitheid. Maak ook dit bespreekbaar met collega's en leidinggevende"