

Onderzoek naar fitheid en terugkeer naar werk

voor zorg en welzijn



Mentale fitheid lager dan ooit, werkdruk op hoogtepunt

Zorg- en welzijnsmedewerkers geven hun mentale fitheid een **6,8**
In 2021 was dit nog een **7,1**

Tegelijkertijd is de werkdruk vergeleken met vorig jaar op z'n hoogst (7,0).

85% verwacht dat de werkdruk komend kwartaal flink toeneemt (7,7).



1226
respondenten

Werkdruk grootste spelbreker

Zelfs tijdens de vakantieperiode maakt ongeveer de helft zich zorgen over werkdruk en zag er tegenop weer aan het werk te gaan.

Een kwart vond de terugkeer naar het werk tegenvallen, vooral door werkdruk.

Ook onder degenen die doorgewerkt hebben tijdens de vakantie en dit vonden tegenvallen, is werkdruk de spelbreker.



Opvallend veel hoofdpijnklasten door werkdruk

De werkdruk en -stress leidt ook tot opvallend veel hoofdpijnklasten: **55%**.

Een derde van de zorg- en welzijnsmedewerkers heeft een paar keer per maand last van hoofdpijn en **1 op de 5** vaak tot altijd.

Bij maar liefst **94%** heeft hoofdpijn invloed op hun werkvermogen.

Andere veelgenoemde oorzaken van hoofdpijnklasten zijn:

Vermoeidheid **57%** Hormonale veranderingen **42%**

Te weinig water drinken **36%** Slaapproblemen **33%**

Hoe vaker medewerkers hoofdpijn hebben, hoe minder fit zij zijn, hoe slechter de balans en hoe lager het werkplezier.

Vakantie goed, maar niet voldoende om op te laden

Vakantie draagt met name positief bij aan de fysieke fitheid (**60%** voelt zich fysiek opgeladen).

Voor de helft draagt de vakantie ook bij aan de mentale fitheid, maar een even grote groep voelt zich niet mentaal opgeladen.

54% van de zorg- en welzijnsmedewerkers had een lege batterij voordat ze aan de vakantieperiode begonnen.

Een opgeladen batterij geeft vooral een opgewekt en ontspannen gevoel. Lukt dat onvoldoende, dan is er vaker sprake van een vol hoofd, vermoeidheid en concentratieproblemen.

Meest helpend om de batterij op te laden vinden medewerkers:

TEAMSFEER

CAPACITEIT

GOEDE WERK-PRIVÉBALANS

