

## **PERSBERICHT**

### **-Zorg- en welzijnsmedewerkers mentaal minder fit dan ooit- 1 op de 5 medewerkers heeft vaak hoofdpijn door werkdruk en -stress**

**Zeist, 26 september 2022 – Zorg- en welzijnsmedewerkers zijn mentaal minder fit dan ooit. Zij geven hun mentale fitheid een 6,8, terwijl deze in 2021 nog een 7,1 was. Tegelijkertijd is hun werkdruk vergeleken met vorig jaar op z'n hoogst (7,0) en verwachten zij dat deze komend kwartaal flink toeneemt (7,7). Dit laat mentaal en fysiek zijn sporen na bij medewerkers. Een op de vijf heeft vaak tot altijd hoofdpijn door werkdruk en -stress. Ook gaat de werkdruk ten koste van hun werkplezier (6,6) en balans (6,3). Dit constateert PGGM&CO op basis van haar onderzoek uitgevoerd in samenwerking met Stichting IZZ onder 1200 zorg- en welzijnsmedewerkers.**

#### **Spelbreker**

Ondanks de recente vakantieperiode, voelt de helft van de zorg- en welzijnsmedewerkers zich mentaal niet fitter. Zelfs tijdens de vakantie maakte ongeveer de helft zich zorgen over de werkdruk en zag er tegenop weer aan het werk te gaan. Een kwart vond de terugkeer naar het werk vooral door de werkdruk tegenvallen en meer dan de helft is alweer toe aan vakantie. Ook onder medewerkers die tijdens de vakantie doorwerkten en dit vonden tegenvallen, is werkdruk de spelbreker.

#### **Vaak hoofdpijn**

De werkdruk en -stress leidt ook tot opvallend veel hoofdpijnklachten (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. Andere veelgenoemde oorzaken van hoofdpijnklachten zijn vermoeidheid (57%), hormonale veranderingen (42%), te weinig water drinken (36%) en slaapproblemen (33%). Hoe vaker medewerkers hoofdpijn hebben, hoe minder fit zij zijn, hoe slechter de balans en hoe lager het werkplezier. Bij maar liefst 94% heeft hoofdpijn invloed op hun werkvermogen.

#### **Extra aandacht**

Henriette Davelaar, directeur van PGGM&CO: 'De fitheid en balans van zorg- en welzijnsmedewerkers staan op de helling. Vakantie helpt een deel van de zorgmedewerkers om op te laden. Maar zowel bij terugkerende vakantiegangers als bij de doorwerkers valt het werken na de vakantieperiode tegen door de toegenomen werkdruk. Gezien de impact van de huidige werkdruk en de verwachte stijging komend kwartaal, is de urgentie om werkdruk aan te pakken alleen maar hoger.'

Anouk ten Arve, Programmamanager gezond werken bij Stichting IZZ: 'De urgentie komt ook naar voren uit recent onderzoek naar het zorggebruik van zorgmedewerkers. We weten dat op dit moment 1 op de 6 zorgmedewerkers emotioneel is uitgeput. 8 procent hiervan heeft hiervoor extra psychische zorg nodig. De vraag naar psychische zorg is vergeleken met 2020 met 29% gestegen en zal zonder aanpak van de werkdruk niet dalen.'

#### **Ga in gesprek**

Volgens Davelaar is het door de toegenomen werkdruk extra belangrijk dat zorg- en welzijnsorganisaties aandacht hebben voor het welzijn van hun medewerkers. 'Brenge in kaart hoe het is gesteld met de fysieke en mentale fitheid van medewerkers, bijvoorbeeld met onze Vitaliteitsmonitor. Wees alert op signalen als hoofdpijn, vermoeidheid, prikkelbaarheid en concentratieproblemen. En ga in gesprek met medewerkers in het team over wat op werkgebied leidt tot minder werkdruk en -stress en daarmee tot minder klachten, zoals uitputting en hoofdpijn. Denk aan een betere werk-privebalans door zelfroosting, ondersteuning van een (team)coach, meer ontspanningsmomenten op een werkdag, investeren in de veilige teamsfeer', aldus Davelaar.

### **Trek aan de bel**

Daarnaast is het volgens Davelaar en Ten Arve belangrijk dat medewerkers zelf ook aan de bel trekken bij hun werkgever door bij te hoge werkdruk en mentale of fysieke klachten om hulp te vragen. Veel medewerkers doen dit niet omdat ze zich onveilig voelen, denken dat het niet helpt, of durven het niet. Hierdoor weten werkgevers vaak niet dat dit speelt of pas als het te laat is en medewerkers ziek thuis zijn. Door hier toch tijdig met elkaar over te praten, kunnen zij samen kijken naar wat er nodig is om het welzijn te verbeteren.

### **Over het onderzoek**

PGGM&CO doet ieder kwartaal onderzoek naar fitheid en balans onder zorg- en welzijnsmedewerkers. Onderzoeksbureau Miles Research voert dit onderzoek uit. Deze keer heeft PGGM&CO in samenwerking met Stichting IZZ ook gekeken naar de overgang van zomerperiode naar werk en in hoeverre vakantie zorgt voor een opgeladen batterij. Ook 'het hebben van hoofdpijn' komt als thema aan bod. Dit alles bekeken in relatie met de huidige en verwachte werkdruk. In totaal hebben 1200 zorg- en welzijnsmedewerkers aan het onderzoek meegewerkt. Lees alle resultaten van het onderzoek op <https://www.pggmenco.nl/onderzoek>.

### **Over PGGM&CO**

PGGM&CO is de ledenorganisatie van coöperatieve pensioenuitvoeringsorganisatie PGGM met ruim 765.000 leden die werken of hebben gewerkt in zorg en welzijn. We helpen iedereen die in zorg en welzijn werkt(e) om fysiek, mentaal en financieel fit te blijven. Als gids bieden we hen vanuit continu onderzoek inzicht en overzicht - met informatie, ervaringen, diensten, producten en voordelen - om fitte keuzes te maken. En helpen we werkgevers om hierin te ondersteunen, waar mogelijk samen met sociale partners. Zodat medewerkers in balans en met plezier blijven werken in een gezonde sector zorg en welzijn.

### **Over Stichting IZZ**

Stichting IZZ heeft ruim 410.000 leden en is opgericht en wordt aangestuurd door werkgevers en werknemers in de zorg. Samen maken we ons sterk voor een gezonde zorgsector en een gezonder Nederland. Als belangenbehartiger van mensen in de zorg wil IZZ de gezondheid en inzetbaarheid van mensen in de zorg verbeteren. Dat doen wij met het Gezond werken in de zorg programma en met de IZZ Zorgverzekering: de eigen zorgverzekering van mensen in de zorg die wordt uitgevoerd door de zorgverzekeraars VGZ en CZ.

### **Noot voor de redactie, niet voor publicatie**

Voor meer informatie over het onderzoek, interviewverzoeken en/ of beeldmateriaal kunt u contact opnemen met Stephanie Stalenhoef, Senior Communicatieadviseur PGGM&CO, via [stephanie.stalenhoef@pggmenco.nl](mailto:stephanie.stalenhoef@pggmenco.nl) of via tel: 06 – 14 24 22 17.