

A photograph of a man with a beard sleeping peacefully in a bed. A green alarm clock is visible on a bedside table. The image is partially covered by a white circular graphic containing the title.

Gezonder bedrijf door uitgeruste medewerkers



COÖPERATIE VGZ

**Voorop in gezondheid en zorg.
Voor iedereen.**

Veel organisaties hebben weinig aandacht voor slaapproblemen van hun medewerkers. Uit onderzoek blijkt dat slechts 10% van de bedrijven slaapproblemen actief aanpakt. Een gemiste kans. Werknemers die goed slapen zijn productiever, maken minder fouten en zijn minder vaak ziek. Het is dus niet alleen goed voor de gezondheid voor uw personeel: Ook voor uw organisatie loont het om uw medewerkers hierin verder te helpen.

Met deze whitepaper helpt u slaapproblemen bespreekbaar te maken binnen uw bedrijf. We behandelen:

- Het effect van slaapproblemen op uw medewerkers en uw organisatie
- Concrete tips en oplossingen tegen slaapproblemen
- Achtergronden over de werking van slaap

De impact van slaapproblemen op uw bedrijf

Wist u dat twee derde van de werkenden met slaapproblemen zegt dat dit hen dagelijks hindert op het werk? Medewerkers zijn vaker afgeleid, minder geconcentreerd en slechter gehumeurd. Het werk gaat langzamer en de productiviteit neemt af. Ook geeft 14% aan dat ze zich wel eens hebben ziek gemeld vanwege slaapttekort. Uit economische berekeningen blijkt dat een medewerker die gemiddeld 6 tot 7 uur slaapt, 3,7 dagen vaker afwezig is per jaar ten opzichte van een medewerker die 7 tot 9 uur slaapt. Een medewerker die gemiddeld 6 uur of minder slaapt, is 6 dagen meer afwezig per jaar ten opzichte van een medewerker die 7 tot 9 uur slaapt.



6-7 uur ▶ **3,7 dagen**
slaap per nacht extra verzuim

< 6 uur ▶ **6,0 dagen**
slaap per nacht extra verzuim

Weinig aandacht voor slaapproblemen op de werkvloer

Bij meer dan de helft van de Nederlandse bedrijven klagen werknemers over vermoeidheid. Binnen ruim 30% van de bedrijven wordt slaapttekort als een probleem ervaren. Ondanks de problemen die veel werknemers ervaren, besteedt slechts 10% van de bedrijven actief aandacht aan slaapproblemen. Binnen bedrijven waar slaapttekort als een probleem wordt ervaren, geeft 70% aan dat de werkgever niets aan de slaapproblemen kan doen. Bij slechts 13,5% van de bedrijven die erkent dat slaapttekort een probleem is, wordt actief hulp aan werknemers geboden.

Slaapgebrek een onderschatte kostenpost

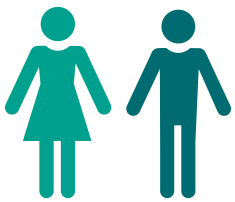
Volgens slaapexpert Floris Wouterson is slaapgebrek onder medewerkers een onderschatte kostenpost voor bedrijven. De economische impact van slaapttekort in Nederland bedraagt 12,4 miljard per jaar. Bereken je het effect van slaapttekort door met het gemiddelde dagloon? Dan verliezen werkgevers per werknemer met slaapgebrek 136 euro per dag door extra afwezigheid (uitgaande van 8,3 miljoen werkende Nederlanders).



De impact van slaapproblemen op uw medewerker

1 op de 5 werkenden ervaart slaapproblemen

Hoe slaapt Nederland eigenlijk? In 2018 had bijna een kwart van de Nederlanders van 25 jaar of ouder slaapproblemen. Zo'n 2,9 miljoen mensen. Onder de werkende bevolking geldt dat bijna 1 op de 5 (19%) Nederlanders slaapproblemen ervaart. Voor mensen met onregelmatige werktijden ligt het percentage nog een stuk hoger: daarvan meldt 40 tot 80% klachten.



62% van de vrouwen en **38%** van de mannen geeft aan slecht te slapen

Gevolgen van slecht slapen

Bij ruim 4 op de 10 slechte slapers belemmeren de slaapproblemen het dagelijks functioneren. Denk daarbij aan verminderde concentratie en vergeetachtigheid. Ook op emotioneel vlak heeft slecht slapen gevolgen. Slechte slapers zijn prikkelbaar, minder bestand tegen de druk van het werk, tijd of omgeving. Ook zijn ze vatbaarder voor kritiek en daalt hun algehele gevoel van welzijn.

Daarnaast wordt een verstoorde slaapfunctie in verband gebracht met andere chronische aandoeningen, zoals depressie, (over)gewicht, dementie, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Slaapproblemen kunnen zo ernstig zijn dat ze voldoen aan de criteria van een slaapstoornis. Eén van de meest voorkomende slaapstoornissen is insomnie ofwel slapeloosheid.

Nederlanders nemen weinig maatregelen

Maar liefst 63% van de Nederlanders geeft aan niet tevreden te zijn met hun slaapkwaliteit, maar neemt hiervoor geen maatregelen. Zo worden beeldschermen mee naar bed genomen en wordt er nog steeds koffie gedronken voor het slapen gaan. Mensen weten vaak wel hoe ze hun slaap kunnen verbeteren, maar passen die kennis lang niet altijd toe in de praktijk.

Slaapkennis

73% weet dat kort voor bedtijd naar beeldscherm kijken zorgt voor minder goed in slaap vallen

62% weet dat cafeïnehoudende drankjes een paar uur voor het slapen gaan, negatieve invloed heeft op hoe goed je slaapt.

59% weet dat als je alcohol drinkt voor het slapen gaan, je minder goed slaapt.

93% weet dat als je overdag flink beweegt, je beter slaapt.

78% weet dat in het weekend net zo laat opstaan en naar bed gaan als doordeweeks, helpt om beter te slapen.



Slaapgedrag

94% kijkt naar schermen in het uur voor bedtijd

66% drinkt dranken met cafeïne een paar uur voor bedtijd

68% neemt enkele uren voor bedtijd nog alcoholische drankjes

53% beweegt niet voldoende overdag

73% staat niet iedere dag rond dezelfde tijd op

67% gaat niet iedere dag rond dezelfde tijd naar bed.

Pak deze stoorzenders aan voor een goede slaap

Uw medewerkers kunnen veel doen om nachtrust te verbeteren. Het is dan goed om te weten welke factoren zorgen voor slechte slaap. Wat zijn de grootste stoorzenders?

Activiteiten voor het slapen gaan

Regelmatig sporten helpt om goed te slapen. Maar vlak voor het slapen zorgt sporten voor een verhoogde alertheid. Daardoor is het juist moeilijk om in slaap te vallen. Mentale activiteiten als een lastig gesprek of nog even wat werk doen hebben hetzelfde effect.



Alcohol en cafeïne

Alcohol maakt het soms makkelijker in slaap te vallen, maar maakt ook dat je 's nachts vaak wakker wordt waardoor je minder tot rust komt. Cafeïne kan het signaal van de slaapdruk verstoren, waardoor je pas later in slaap valt.

Schermegebruik

Blauw licht van een desktop, tablet of smartphone activeert het brein en onderdrukt de aanmaak van het slaaphormoon.



Onregelmatige bedtijden

Onregelmatige bedtijden kunnen de biologische klok ontregelen en zo de slaap verstoren. Dit geldt ook voor te laat naar bed gaan en lang uitslapen.

Stress en piekeren

Door stress, angst en piekeren kom je moeilijk in slaap en ben je vaak weer vroeg wakker.

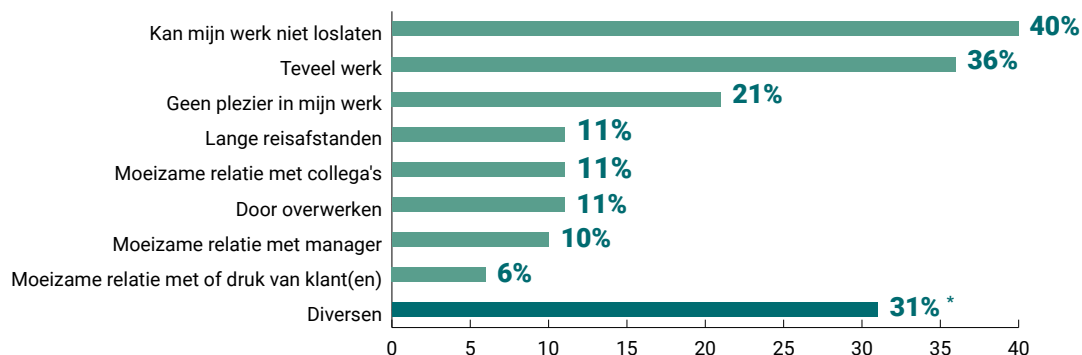
Omgevingsfactoren

Een snurkende partner, huilende kinderen of verkeersgeluid kunnen zorgen voor een verstoorde nachtrust.

Stress als veroorzaker van slaapklachten

Zo'n 80% van de psychische klachten, waaronder (werk)stress, gaan gepaard met slaapproblemen. Stress en piekeren zorgen ervoor dat je moeilijk in slaap komt en/of veel wakker wordt. Het niet los kunnen laten van werk, blijkt een belangrijke veroorzaker van slaapproblemen. Dat blijkt uit onderzoek van TNS NIPO onder werkenden met slaapproblemen. Ook de hoeveelheid werk en het (uitblijven van) werkplezier zijn veroorzakers van slaapproblemen.

Slaapproblemen vanwege werk



* onregelmatige diensten / (te) vroeg moeten opstaan





Tips en oplossingen voor werkgevers

Tips

- 1 Maak het onderwerp slaap bespreekbaar en vraag bijvoorbeeld aan uw medewerkers wat zij nodig hebben om zich uitgerust en fit te voelen.
- 2 Creëer bewustzijn onder medewerkers.
- 3 Stimuleer lichaamsbeweging, ook op kantoor.
- 4 Optimaliseer de werkomstandigheden voor een goede nachtrust voor uw medewerkers. Denk aan flexibele werktijden.
- 5 Beperk zoveel mogelijk werkstress.
- 6 Maak afspraken over tot hoe laat mensen uiterlijk door mogen werken.
- 7 Faciliteer het inzetten van een slaapcoach.

Een goede nachtrust is essentieel voor uw medewerkers. Daarom ondersteunt VGZ u graag zodat u uw organisatie gezond kunt houden. Wij volgen hiervoor de ontwikkelingen in de markt, geven u belangrijke inzichten voor uw vitaliteitsbeleid en inspireren en faciliteren u om vitaliteit onder de aandacht bij uw medewerkers te brengen. Dit doen wij op basis van ruim 20 jaar ervaring in zorg op de werkvloer en ondersteuning bij ruim 3400 werkgevers. Gezonde en fitte medewerkers maken namelijk hét verschil. Samen werken we aan een gezonder werkend Nederland. Elke dag weer.

Neem voor meer informatie contact op met VGZ via zakelijk@vgz.nl of bel 088 - 131 35 00. Of kijk op www.vgz.nl/werkgevers

3. Slaapproblemen aanpakken loont

Minder goed slapen heeft direct invloed op zowel de productiviteit als de gezondheid van uw medewerkers. U als werkgever kunt een belangrijke rol spelen in de nachtrust van werknemers. Wij denken met u mee met onderstaande tips en oplossingen.

Oplossingen VGZ

VGZ biedt verschillende interventies en andere oplossingen om uw medewerkers te ondersteunen bij een gezond slaappatroon.

1 Interventie Beter Slapen op Mijn bedrijfszorg

Met Bedrijfszorg bieden we verschillende effectieve interventies door professionals aan. De interventie Beter Slapen is een 3 uur durende training op maat voor uw organisatie. Kijk op mijnbedrijfszorg.nl/slapen voor meer informatie.

2 Gezond Leven

Uw medewerkers kunnen op onze digitale omgeving Gezond Leven veel oplossingen vinden om slaapproblemen tegen te gaan. Bekijk workshops, apps en meer tips op vgz.nl/gezond-leven.

3 VGZ Mindfulness coach app

De VGZ Mindfulness coach app biedt diverse oefeningen om meer ontspannen en zelfbewust te worden. Bekijk de mogelijkheden op: vgz.nl/mindfulness-coach-app.

4 Communicatiematerialen

Om het onderwerp slaap beter bespreekbaar te maken op de werkvloer bieden we diverse communicatiematerialen aan om bewustzijn onder uw medewerkers te creëren. Download de materialen op vgz.nl/werkgevers/slaap.



Extra: Achtergronden en belang van slaap

Wat is slaap?

Gemiddeld slapen we een derde van ons leven. Maar wat is slaap nu eigenlijk? Slaap kunnen we omschrijven als een dagelijks terugkerende toestand van lichamelijke en geestelijke rust. Tijdens slaap ontspannen de spieren. Het bewustzijnsniveau, hartslag en ademhaling zijn laag. In tegenstelling tot wat we misschien verwachten, is het brein 's nachts ontzettend actief. Dit wijst erop dat slaap een grote rol speelt bij het werkzaam houden van de hersenen. De hersenen hebben slaap echt nodig. Dankzij slaap onthouden we wat we overdag hebben geleerd.

Goede slaap: slaapduur en slaapkwaliteit

Goede en gezonde slaap bestaat uit twee onderdelen: het aantal uren slaap en de kwaliteit van slaap. De behoefte aan het aantal uren slaap hangt af van de leeftijd. Hoe ouder iemand is, hoe minder uur slaap diegene nodig heeft. Natuurlijk verschilt de slaapbehoefte ook per persoon. Volgens de National Sleep Foundations (NSF) is de **aanbevolen slaapduur** voor mensen van 18 tot 65 jaar zo'n 7 tot 8 uur per nacht.

10% van de Nederlanders (14+) slaapt korter dan de **aanbevolen slaapduur**



“63% van de Nederlanders geeft aan niet tevreden te zijn met hun slaapkwaliteit”.

Slaapkwaliteit heeft te maken met hoe slaap wordt ervaren en of hoe uitgerust iemand zich voelt. Moeite met in slaap vallen, moeite met doorslapen en vroeg wakker worden zijn daarmee ook bepalend voor de slaapkwaliteit.

Slaapfasen

In één nacht doorlopen mensen zo'n 5 slaapcycli. Eén slaapcyclus duurt zo'n 100 minuten en bestaat uit 4 fasen. Eén ervan, waarschijnlijk de bekendste, is de REM-slaap oftewel de droomslaap. De andere fasen vallen onder de non-REM-slaap. De slaapcyclus kent een vaste volgorde en start met deze non-REM-slaap.



Lichte slaap (fase N1 en N2)

Dit is de overgangsfase tussen waken en slapen. Dit is een korte fase en duurt maar 3 tot 5 minuten. Kenmerkend voor deze fase zijn de langzame oogbewegingen (Slow Eye Movements) en het gevoel hebben dat u

schokt of valt. Na enkele minuten gaat de eerste fase over in de tweede fase (N2). Wakker worden is moeilijker dan in de eerste fase.



Diepe slaap (fase N3)

In deze fase is uw ademhaling langzaam en het hart klopt minder snel. U bent in deze fase moeilijk wakker te krijgen en bent erg ontspannen.

Droomslaap (REM-slaap)

Tijdens de REM-slaap zijn de hersenen actief en zijn er snelle oogbewegingen (Rapid Eye Movement). Omdat u actief aan het dromen bent en u hersenen informatie verwerken, wordt deze fase ook wel 'droomslaap' genoemd. Deze fase neemt bij volwassenen ongeveer 20% van de slaapduur in beslag.



Bronnen

AD (2021). [Slaaptekort werknemers kost Nederlandse bedrijven 12,4 miljard euro per jaar - slaapexpert Floris Wouterson.](#)

Arboned (2016). [Slaaptekort ondergeschoven probleem werkend Nederland.](#)

Arboned (2020). [Slapen en werk.](#)

CBS (2018). [Arbeidsongeschikten melden vaakst slaapproblemen.](#)

CBS (2018). [Eén op de vijf meldt slaapproblemen.](#)

Gezondheidsnet (2020). [Wat is slaap?](#)

Gezondheidsnet (2020). [De verschillende fasen van slaap.](#)

Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W.M., & Van Stolk, C. (2017). [Why Sleep Matters: Quantifying the Economic Costs of Insufficient Sleep, RAND Cooperation](#)

Hersenstichting (2017). [Factsheet Resultaten Slaaponderzoek Hersenstichting](#)

S. Leone, A. van der Poel, K. Beers, L. Rigter, E. Zantinge, M. Savelkoul (2018). Slechte slaap: een probleem voor de volksgezondheid? Uitgave van het Trimbosinstituut.

Trimbosinstituut (2018). Slapen is goed voor je mentale gezondheid.

TNS NIPO (2016), [Onderzoek Slaapproblemen.](#)

Trimbosinstituut, Trimbos-instituut, IKEA Nederland (2018). [Slaaponderzoek.](#)

Wouterson, Floris (2020). [Slaaptekort calculator.](#)



COÖPERATIE VGZ

Voorop in gezondheid en zorg.
Voor iedereen.