



Over gezond slapen

Waar lig jij wakker van?

Werk jij in de zorg, dan loop je een groot risico op slaapproblemen. Als je regelmatig slecht slaapt, kan dat ernstige schade aan je gezondheid toebrengen. Waarom slapen zorgmedewerkers slecht en wat zijn de gevolgen hiervan? De feiten.

Waarom slapen zorgmedewerkers slecht?

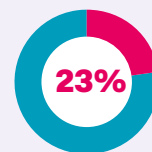


Vrouwen hebben meer last van slaapklasten dan mannen

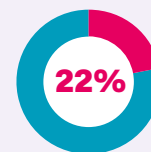
- Zorgmedewerkers met langdurige klachten **na covid** hebben **meer slaapklasten**
- Zorgmedewerkers met **mantelzorgtaken** hebben **meer slaapklasten**
- Zorgmedewerkers die werken **volgens dienstrooster** hebben **meer slaapklasten** (dan bij zelfroosteren)

Wanneer zijn slaapklasten klinisch?

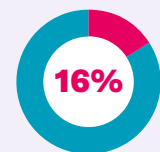
Van de zorgmedewerkers heeft:



veel last van een onrustige of gestoorde slaap



veel last van te vroeg wakker worden



veel last van moeilijk in slaap komen

Heb je vaak last van twee of drie van deze klachten, dan spreken we van klinische slaapproblemen.

Oorzaken slecht slapen

De oorzaak van jouw slechte nachtrust vind je vaak overdag. De helft van alle werkenden wijst hun baan aan als de slaapprobleemverstoorder. Maar de boosdoener kan ook iets uit de privésfeer zijn.

Werk

- te veel werk of werken onder hoge tijdsdruk
- zware fysieke belasting
- emotioneel belastende situaties
- onregelmatige diensten

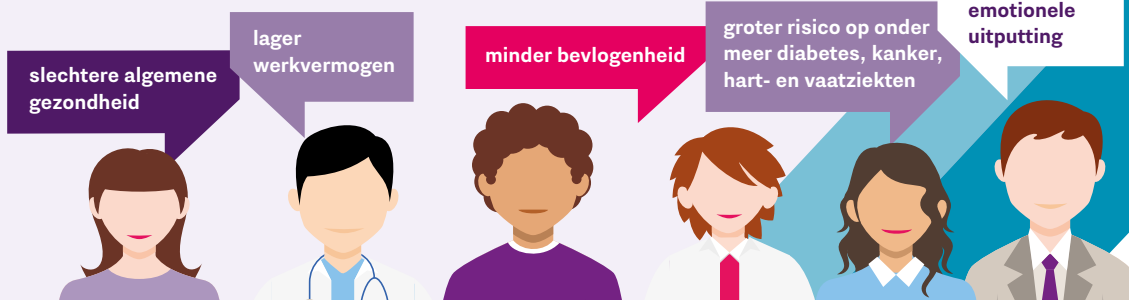
Privé

- lichamelijke en mentale gezondheidsklachten
- financiële problemen
- slaapomstandigheden zoals fel licht, lawaai, slecht kussen of matras
- slecht slaapritme zoals geen regelmaat of te laat naar bed gaan



Gevolgen ongezonde nachtrust

Langdurig slecht slapen kan ernstige gevolgen hebben:



Gezond slapen doe je zo

Dit kun je zelf doen!

Hoe langer je slecht slaapt, hoe schadelijker dat is voor je gezondheid. Beter slapen begint al overdag. Bijvoorbeeld door goed voor jezelf te zorgen. Maar je kunt nog veel meer doen. Wat je kunt doen en hoe, dat vind je in het stappenplan hieronder.



1

Check of je voldoende slaapt

Een volwassene heeft een gezonde nachtrust als hij 7 tot 8 uur per nacht slaapt, snel inslaapt en zonder lange onderbreking goed doorslaapt. Hoe goed slaap jij? Doe de slaapscan op izz.nl/hallo-slaap

7 à 8 uur

2

Zoek uit waardoor je slecht slaapt



Slaap je slecht door je werk of lig je van iets anders wakker? Pieker je door de hoge werkdruk, ben je je slaapritme kwijt door al die nachtdiensten, ligt je matras niet lekker of ga je te laat naar bed? Zoek het uit! Lees meer over slaap en de oorzaken op izz.nl/slaap

3

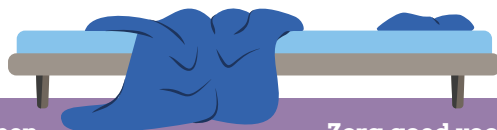
Pak de slaapverstoorder aan

De oorzaak ligt in je privésfeer

- Zoek bijvoorbeeld hulp voor financiële problemen, koop een ander kussen, of ga op tijd naar bed. Bespreek je privéproblemen op je werk, misschien is er ondersteuning mogelijk.
- Vermoed je dat je slaapprobleem een medische oorzaak heeft, ga dan naar je huisarts.

De oorzaak ligt op je werk

- Bespreek het in je team of met je leidinggevende. Anderen kunnen je pas helpen als ze van je problemen afweten. Wellicht hebben meer collega's problemen.
- Als je slecht slaapt door je werk, kun je naar de bedrijfsarts gaan. Dat kan ook preventief om te voorkomen dat je uitvalt.



Tips om beter te slapen

- Ga op dezelfde tijd slapen, sta op dezelfde tijd op.
 - Houd de slaapkamer donker en koel.
 - Vermijd 's avonds cafeïne en let op met alcohol.
- Meer tips, kijk op: izz.nl/slaap-lekker

Zorg goed voor jezelf

Werk aan je gezondheid: beweeg regelmatig en eet gezond. Zorg op zijn tijd ook voor ontspanning: is bijvoorbeeld yoga niks voor jou, of een cursus mindfulness?

IZZ helpt

Je staat er niet alleen voor. Maak gebruik van de vele beschikbare hulpmiddelen.

Zoals de IZZ-ledenvoordelen:

- online zelfhulp bij slaapproblemen
- online masterclass 'Beter slapen kan je leren'



Voor de ledenvoordelen van IZZ, kijk op: izz.nl/ledenvoordeel



Kijk voor meer informatie over gezond slapen en verhalen van collega's die werken in de zorg op: izz.nl/slaap