

Slaaptekort ondergeschoven probleem werkend Nederland

Utrecht, 17 maart 2016 – Bij meer dan de helft van de bedrijven wordt over vermoeidheid geklaagd en binnen ruim 30% van de bedrijven wordt slaaptekort als een probleem ervaren. Slechts 10% van de bedrijven in Nederland pakt echter actief slaapproblemen aan. Dat blijkt uit een onderzoek van ArboNed.

Ongeveer 30% van de Nederlanders heeft slaapklachten. Voor mensen met onregelmatige werktijden ligt dit percentage nog hoger. "De laatste jaren stijgt het aantal werknemers met slaapproblemen. We weten dat werkend Nederland een slaaptekort heeft. Opmerkelijk is dat slechts 10% van de bedrijven actief aandacht besteedt aan slaapproblemen", aldus dr. Catelijne Joling, directeur Onderzoek & Ontwikkeling bij ArboNed.

Wel klagen, niets doen

Uit de slaappoll van ArboNed (ingevuld door 97 werknemers en 175 leidinggevenden/directies) blijkt dat werknemers wel klagen over vermoeidheid en dat slaaptekort ook écht een probleem is. "Over slaapproblemen praten is echter geen algemeen goed, enerzijds omdat werknemers en leidinggevenden/directies denken dat er niets aan te doen is, en anderzijds vinden ze dat slapen een privé aangelegenheid is. Maar wat als een slecht slapende collega een ongeluk veroorzaakt of ziek wordt van te weinig slaap? Dan is het wel degelijk het probleem van de werkgever", aldus Joling.

Rol werkgever

Van de bedrijven waar slaaptekort als een probleem wordt ervaren, geeft 70% aan dat zij niet denken dat de werkgever iets aan de slaapproblemen kan doen. Bij slechts 13,5% van de bedrijven die zelf erkennen dat slaaptekort een probleem is, wordt actief hulp aan werknemers geboden. Omdat slaaptekort leidt tot lagere productiviteit en zelfs tot verzuim, schudt ArboNed - met de campagne Beter slapen - werkend Nederland wakker: slapen kun je namelijk leren!

Internationale dag van de slaap

Er is steeds meer media-aandacht voor slaapproblemen. Morgen is het de Internationale dag van de Slaap, een jaarlijks terugkerende dag waarop aandacht wordt gevraagd voor slapen en slaapstoornissen. De voetbalwereld - en ook de vervoersbranche - pakt slaapproblematiek aan onderstreept de relatie tussen slaap en de werkprestatie. "Laat nu topmanagers in het bedrijfsleven het voorbeeld geven, want zo blijkt uit onderzoek van Mc Kinsey (2016), 43% van de topmanagers in Nederland slaapt minimaal 4 keer per week te weinig", aldus Joling.

Over ArboNed

ArboNed maakt werkend Nederland vitaler, zodat meer mensen aan het werk zijn en blijven. Zo leveren we een bijdrage aan het welzijn van mensen en de welvaart van de maatschappij. Dagelijks staan we klaar voor 70.000 werkgevers en meer dan 1 miljoen werknemers.

Noot voor redactie, niet voor publicatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Linda van den Bergh, woordvoerder.

Linda.van.den.bergh@arboNed.nl | 06 1508 2127