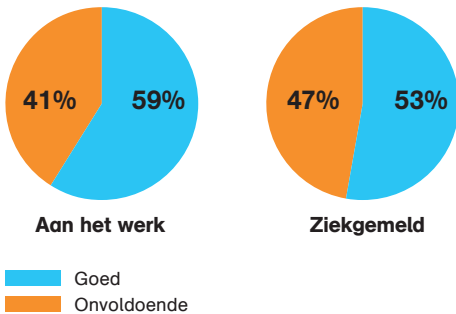


# Slapen en werk: de feiten

Hoe ervaren werknemers in het mkb hun slaapkwaliteit? We onderzochten het op basis van data uit 2022 uit ons Preventief medisch onderzoek (PMO, werknemers die aan het werk zijn) en de digitale vragenlijst die werknemers ontvangen na ziekmelding.

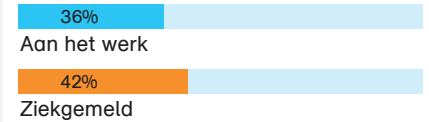
## Slaapkwaliteit



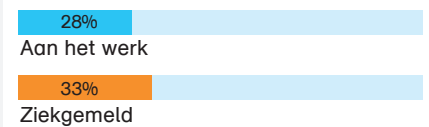
**48%** van de werknemers die aan het werk zijn, is **moe bij het opstaan**



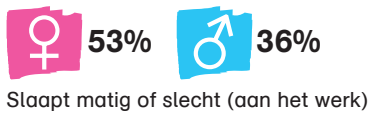
## Slaapt onrustig



## Moeite om in slaap te komen



## Vrouwen ervaren slechtere slaapkwaliteit



60% van de vrouwen die zijn uitgevallen door ziekte rond zwangerschap, bevalling en kraambed ervaart slaapproblemen



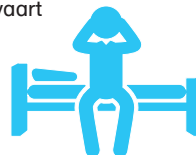
## Energiebronnen en stressoren

Slaapkwaliteit hangt mede samen met energiebronnen en stressoren in het werk

- Werknemers met een **hoge intrinsieke motivatie** slapen gemiddeld beter dan andere werknemers
- Werknemers met een **slechte werk-privébalans** slapen gemiddeld slechter dan andere werknemers

## Werknemers uitgevallen met psychische klachten

Ruim **86%** ervaart slaapproblemen



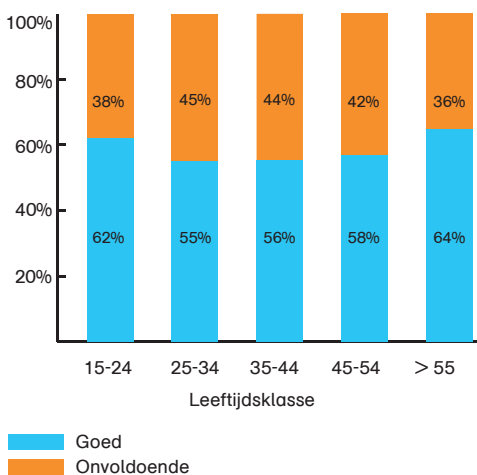
## Ziekgemelde werknemers met COVID-19

**46%** slaapt onrustig, **36%** heeft moeite met in slaap vallen



## 55-plussers slapen beter

(Onder werknemers die aan het werk zijn)

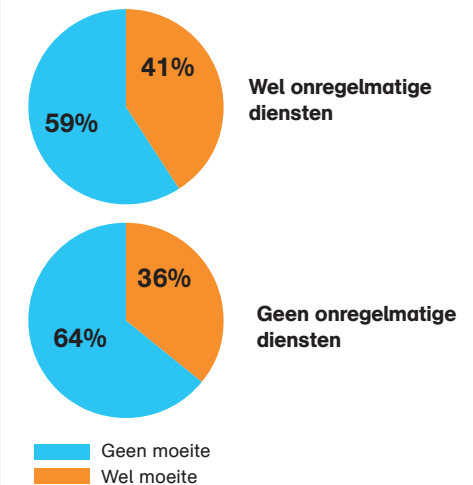


## Hoe slechter de slaapkwaliteit, hoe langer de verzuimduur

- Werknemers die bij hun ziekmelding slecht slapen, verzuimen over het algemeen langer
- Werknemers die langdurend uitvallen, slapen over het algemeen slechter

## Onregelmatige werktijden

Moeite met in slaap vallen



Meer info?

[arbond.nl/slaap](https://arbond.nl/slaap)

**ArboNed**

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.