



Delft University of Technology

Relatie tussen slaap(problemen) en welzijn op het werk

Voor jou samengevat

van Nunen, K.L.L.

Publication date

2021

Document Version

Final published version

Published in

Veiligheidsnieuws

Citation (APA)

van Nunen, K. L. L. (2021). Relatie tussen slaap(problemen) en welzijn op het werk: Voor jou samengevat. *Veiligheidsnieuws*, (210), 50-52.

Important note

To cite this publication, please use the final published version (if applicable).
Please check the document version above.

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download, forward or distribute the text or part of it, without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license such as Creative Commons.

Takedown policy

Please contact us and provide details if you believe this document breaches copyrights.
We will remove access to the work immediately and investigate your claim.

RELATIE TUSSEN SLAAP(PROBLEMEN) EN WELZIJN OP HET WERK



Wetenschappelijk onderzoek gepubliceerd in Engelstalige peer-reviewed tijdschriften is vaak niet laagdrempelig genoeg om door te dringen tot de werkvloer. In deze rubriek wordt een recent verschenen wetenschappelijk artikel samengevat met relevante resultaten voor de preventieadviseur. Volgend artikel wordt besproken: "Sleep, Health and Wellness at Work: A Scoping Review"¹.

Karolien van Nunen

Docent Veiligheidskunde, TU Delft
Leerstoel Vandeputte, Universiteit
Antwerpen
Redactieraad Veiligheidsnieuws

Het besproken artikel is een review van verschillende wetenschappelijke onderzoeken die de samenhang onderzochten tussen arbeidsgerelateerde factoren en slaap. Slaapproblemen kunnen zowel de oorzaak als het gevolg zijn van een verminderd welzijn, en kunnen daardoor leiden tot een vicieuze cirkel die gevolgen kan hebben op de productiviteit, en op langere termijn op de gezondheid en veiligheid van werknemers. Er wordt eerst gekeken naar arbeidsgerelateerde factoren die de slaap kunnen verstoren, en vervolgens naar de effecten van slaap(problemen) op het welzijn, gezondheid en veiligheid van werknemers.

"Shiftwerk kan een centrale rol spelen in het ontwikkelen van beroepsziekten"

Arbeitsgerelateerde factoren die de slaap beïnvloeden

Werken in shiften

Het werken in shiften kan een invloed hebben op de duur van de slaaptijd, maar ook de kwaliteit van de slaap en het slaapritme kan hierdoor verstoord worden. Onderzoek toont aan dat shiftwerk bij velen leidt tot slaapstoornissen gekenmerkt door overmatige slaperigheid of slape-

loosheid. Dit kan verschillende vitale lichaamsfuncties verstoren, waardoor het werken in shiften een centrale rol kan spelen in het ontwikkelen van beroepsziekten.

De individuele slaappatronen beïnvloeden de effecten die men ondervindt van shiftwerk. Ben je een ochtendpersoon? Dan heb je meer kans op een slechtere en kortere slaap na een nachtshift dan avondpersonen. Omgekeerd hebben avondpersonen meer kans op een slechtere en kortere slaap na een vroege shift. Niet enkel individuele slaappatronen, maar ook de leeftijd speelt een belangrijke rol in de effecten die men ervaart van werken in shiften. De vergrijzing van de bevolking brengt met zich mee dat er ook steeds meer werknemers op oudere leeftijd in shiften werken. Verschillende onderzoeken tonen aan dat, als oudere werknemers aan het werk blijven zonder veranderingen door te voeren in de werkorganisatie, het negatieve effect van shiftwerk op slaap wordt versterkt.

Het gebrek aan controle over welke shiften men werkt, en ontevredenheid bij de partner door het werken in shiften, kan leiden tot slaapproblemen, maar voornamelijk bij de oudere werknemers. Bij jongere werknemers werd dit effect niet vastgesteld.

Bovendien kan de verandering die shiftwerk teweeg brengt in de slaapkwaliteit nog lang voelbaar blijven. Zelfs al stopt men met werken in shiften. Het lichaam heeft een bepaalde tijd nodig om te herstellen van deze effecten, waardoor werknemers die

Kwaliteitsvol slapen: tips & tricks

In editie 205 en 206 van Veiligheidsnieuws lees je meer over hoe het slaapproces in zijn werk gaat, en vind je tips en tricks om kwaliteitsvol te slapen.

lang in shiften hebben gewerkt, zelfs nog na hun pensioen (chronische) slaapproblemen kunnen ondervinden. De wijze waarop shiftwerk is georganiseerd, speelt ook een rol. Niet alle types shiftwerk zijn immers even schadelijk. Onregelmatige shiften worden geassocieerd met grotere slaapproblemen. Ook de duurtijd van de rustperiode – de periode tussen twee shiften – heeft een belangrijke invloed op de kwantiteit en kwaliteit van de slaap. Een interval van minder dan elf uur tussen de ene shift en de volgende leidt vaak tot significante vermoeidheid tijdens de volgende shift.

"Effecten van shiftwerk blijven lang voelbaar, zelfs tot na het pensioen"

Snel opeenvolgende shiften kunnen ook aanleiding geven tot een verminderde werktevredenheid, en tot problemen in familierelaties. Een efficiënte methode om deze negatieve effecten te verminderen is flexibiliteit in het opstellen van de werkschema's,

¹ Magnavita N, Garbarino S. (2017). Sleep, Health and Wellness at Work: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 1347; doi:10.3390/ijerph14111347

en de werknemer meer controle en beslissingsruimte geven over wanneer men werkt. Hierbij is het wel belangrijk dat deze flexibiliteit niet leidt tot een toegenomen werkdruk. Anders kan de stress die hieruit volgt op zijn beurt aanleiding geven tot slaapproblemen.

“Meer beslissingsruimte geven, kan negatieve effecten verminderen”

Eenzaamheid op het werk

Het gevoel van eenzaamheid en sociaal isolement heeft ook een belangrijke invloed op de slaap. Werknemers die weinig sociale steun hebben, lijden meer onder de gevolgen van werkdruk, en hebben minder (psychosociale) middelen om te herstellen wanneer ze stressvolle gebeurtenissen meemaken. Onderzoek toont bovendien aan dat zowel sociale als emotionele eenzaamheid ervoor kan zorgen dat men minder makkelijk in slaap valt, en vaker wakker wordt.

Gevoelens van eenzaamheid en sociaal isolement kunnen iedereen overkomen, in alle beroepssectoren en alle functies. Sociaal isolement wordt frequent gerapporteerd door minderheidsgroepen, maar ook topmanagers geven aan dit gevoel te ervaren. De huidige COVID-19 crisis, waarbij thuiswerk met weinig sociale interactie de norm is geworden voor velen, leidt ongetwijfeld tot een toename van eenzaamheid.

“Werkgerelateerde stress en slaap zijn onafscheidelijk verbonden”

Werkgerelateerde stress

Werkgerelateerde stress en slaap zijn onafscheidelijk verbonden. Stressvolle gebeurtenissen op het werk, zoals een arbeidsongeval of verbale agressie, hebben vaak een negatieve impact op de slaap. Blootstelling aan (chronische) stressfactoren op het werk, zowel op organisatorisch, fysiek als psychosociaal

vlak, kunnen de slaapkwaliteit negatief beïnvloeden. De mate van (sociale) ondersteuning kan dit negatieve effect afzwakken of versterken.



De effecten van slaap op welzijn, gezondheid en veiligheid

Chronische slapeloosheid wordt geassocieerd met een slechtere gezondheid. Het kan leiden tot lagere vitaliteit en energie, problemen met concentratie en geheugen, maar het kan ook aanleiding geven tot onder meer cardiovasculaire gezondheidsproblemen.

Verschillende onderzoeken tonen ook het effect aan van slaapproblemen op mentaal en sociaal vlak. Zo kunnen werkprestaties, cognitief functioneren, emotioneel functioneren, en gezins- en familierelaties lijden onder slaapproblemen. Een goede nachtrust blijkt een voorwaarde te zijn voor goed subjectief welzijn en een goede mentale gezondheid.

“Slaap speelt een belangrijke rol in de veroudering van de hersenen”

Slaap en cognitieve functies

Slaap speelt een belangrijke rol in de veroudering van de hersenen. Slaapapneu, de meest voorkomende slaapprobleem bij de werkende bevolking, werd in verschillende onderzoeken gelinkt met cognitieve achteruitgang. Bovendien kunnen slaapproblemen bij oudere werknemers het eerste teken zijn van het ontstaan van dementie. Slaapapneu heeft verschillende risicofactoren gemeenschappelijk met de ziekte van Alzheimer, en is mogelijk onderdeel van het ziekteproces.

De arbeidsarts kan hier een belangrijke rol opnemen. Het optreden van slaapproblemen bij oudere werknemers kan immers een signaal zijn dat er iets meer aan de hand is. Het doorverwijzen van de werknemer naar de eerstelijnsgezondheidszorg is hierbij cruciaal.

Slaap en omgaan met stress

Zoals hierboven aangehaald, kan werkgerelateerde stress de slaap beïnvloeden, maar ook hier geldt de complexe relatie waarbij de kwantiteit en kwaliteit van de slaap op zijn beurt een invloed heeft op de manier waarop met stress kan omgaan. Slaapproblemen kunnen er bovendien niet enkel voor zorgen dat men moeilijker met stress kan omgaan, het zorgt er ook voor dat men gevoeliger wordt aan stress.

“Ook te lang slapen, brengt gezondheidsrisico's met zich mee”

#wistjedatje

Toch een late rit voor de boeg? Alleen koffie en een powernap houden je wakker. Dit is de boodschap van de VSV-campagne Beloofd! voor veilig verkeer.

▲ n.v.d.r.

Te lang slapen

Niet enkel een gebrek aan slaap, maar ook te lang slapen kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Zo toonde onderzoek aan dat lang slapen gepaard gaat met een verhoogd risico op een beroerte.

Slaapproblemen en arbeidsongevallen

De aanwezigheid van slaapproblemen kan voor aanzienlijke veiligheidsrisico's op de werkvloer zorgen. Zo toonde recent onderzoek aan dat het risico op een arbeidsongeval meer dan verdubbelt als men lijdt aan slaapapneu. ►►

#wistjedatje

Op een blog gepubliceerd door Mensura vind je zes tips om beter te slapen en energieker voor de dag te komen:

1. Zorg voor voldoende buitenlucht en natuurlijk licht gedurende de dag en beperk blauw (tv-)licht net voor het slapengaan.
2. Slaap in een stille, kalmerende ruimte en beperk de temperatuur in de slaapkamer tot 19°C.
3. Eet gezond en drink voldoende water. Vermijd een zware maaltijd vlak voor het slapengaan.
4. Vermijd (te veel) stress overdag en maak je hoofd leeg voordat je gaat slapen.
5. Houd een vast slaappatroon aan en vermijd lange dutjes overdag.
6. Beweeg voldoende overdag en kies 's avonds voor een ontspannende activiteit, zoals yoga of lezen.

▲ n.v.d.r.

Ander onderzoek kwam tot de conclusie dat 13% van de arbeidsongevallen kan worden toegeschreven aan slaapproblemen.

Een tekort aan slaap zorgt ook voor een significante toename in bijna-ongevallen (near misses), en voor meer ongevallen in het verkeer. Zo zouden één op vijf verkeersongevallen te wijten zijn aan slaperigheid.

“Eén op vijf verkeersongevallen zouden te wijten zijn aan slaperigheid”

Vroegtijdige opsporing en behandeling van slaapproblemen kan bijgevolg deel uit maken van de bedrijfsstrategie om arbeidsongevallen, bijna-ongevallen, en woon-werkverkeersongevallen te voorkomen.

Tekenen van overmatige vermoeidheid²

Fysieke tekenen

- Geeuwen
- Hangende oogleden
- In de ogen wrijven
- Indommelen
- Perioden van microslaap
- Spijsverteringsproblemen

Mentale tekenen

- Moeilijkheden ondervinden om zich te concentreren op het werk
- Momenten van onoplettendheid
- Moeite hebben met het onthouden van de taken die worden uitgevoerd
- Falen in het communiceren van belangrijke informatie
- Falen in het anticiperen op bepaalde gebeurtenissen of acties
- Per ongeluk het verkeerde of niet het juiste doen

Emotionele tekenen

- Rustiger of meer teruggetrokken zijn dan gewoonlijk
- Een gebrek aan energie
- Het ontbreken van de motivatie om het werk goed uit te voeren

Een rol voor de werknemer en werkgever

De complexe relatie tussen slaap (problemen) en welzijn op het werk kan aanleiding geven tot een moeilijk te doorbreken vicieuze cirkel. Het is belangrijk dat de werknemer die slaapproblemen ondervindt hier niet alleen in staat. Ook de werkgever kan hier een belangrijke rol opnemen, zowel in het opsporen en aanpakken van slaapproblemen, maar ook in de preventie ervan.

Maatregelen die worden voorgesteld om vermoeidheid en slaperigheid op de werkplek te verminderen, kunnen zich direct richten op de slaapproblematiek, zoals bewustmakingscampagnes, opsporing en management van slaapproblemen, en het monitoren van vermoeidheid en slaperigheid. Er zijn ook indirecte maatregelen, maar wel met een belangrijke invloed op mogelijke slaapproblemen, zoals het voorzien van voldoende personeel, een goede inplanning van de shifts (met inspraak van de werknemers), stress management, meditatietechnieken en bewegingsprogramma's.

Gratis checklists

Hoe goed zijn jouw slaapgewoonten? Een online zoekopdracht met zoektermen 'checklist' en 'slaapproblemen' of 'slaaphygiëne' levert je verschillende gratis checklists op om in kaart te brengen hoe gezond jouw slaapgewoonten zijn.

Onderzoek toont aan dat het opsporen van slaapproblemen in de bestaande gezondheidstoezichtactiviteiten kan worden geïntegreerd, zonder significante toename van medische kosten of verlies van tijd beschikbaar bij de arbeidsarts. Als er passende maatregelen worden genomen volgend op deze opsporing, zal dit resulteren in een substantiële verbetering van het welzijn van de werknemer, en bij uitbreiding van het welzijn van het bedrijf. ♦

♦ ²Lerman SE, Eskin E, Flower DJ, George EC, Gerson B, Hartenbaum N, Hursh SR, Moore-Ede M. (2012). American College of Occupational and Environmental Medicine Presidential Task Force on Fatigue Risk Management. Fatigue risk management in the workplace. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 54, 231-258; doi: 10.1097/JOM.0b013e318247a3b0