



# SLAAPPROBLEMATIEK BINNEN UW ORGANISATIE

## Slechte slaap **schaadt**

---

Verlaag het verzuim van werknemers door  
middel van een **directe en innovatieve  
aanpak** van slaapproblemen.

Mede mogelijk gemaakt door

# UW VERZUIM KAN LAGER



1 op 3

heeft een medisch  
slaapprobleem

Zo lijdt 11% van uw werknemers  
ouder dan 45 en 70% van uw obese  
werknemers aan slaapapneu.



> €2000

aan ziekteverzuim per  
werknemer

Slaapapneu lijdens zijn 5 dagen langer  
afwezig per jaar en lopen een verhoogd  
risico op aandoeningen zoals hartfalen  
en diabetes en zijn vaker betrokken bij  
ongevallen.



> 80%

onderdiagnose

Terwijl goede behandel mogelijkheden  
beschikbaar en relatief goedkoop zijn.

**Totaaloplossing:**  
Geïntegreerde  
keten van detectie  
tot behandeling  
is mogelijk door  
de inzet van  
**NightOwl.**

NightOwl is 's werelds kleinste en meest  
gebruiksvriendelijke medisch toestel\* voor de  
accurate diagnose van slaapstoornissen.

\*CE Certified als een klasse IIa medisch toestel



Pre-test o.b.v.  
smartphone vragenlijst



NightOwl®  
thuis- slaaptest



Onmiddellijke opvolging  
door arts



Anonieme effectiviteits-  
feedback voor werkgever



**Behandelrendement:**  
blijve, fitte, en duurzaam  
inzetbare werknemers



-40% verzuim



+20% productiviteit



-70% ongevallen

# PAK DE SLAAPPROBLEMATIEK BINNEN UW ORGANISATIE AAN

Geen enkele werkgever kan het zich veroorloven om de slaapproblematiek binnen zijn organisatie te negeren. Zilveren Kruis biedt binnen Gezond Ondernemen een zeer directe en innovatieve aanpak voor de eenvoudige diagnose van slaapstoornissen.

## Waarom NightOwl?

- NightOwl draagt bij aan een snelle, makkelijke en betaalbare diagnose, waardoor de behandeling sneller start en klachten eerder verholpen zijn.
- Voordeel voor de werknemer: betere gezondheid en inzetbaarheid. En veiliger werken.
- Voordeel voor de werkgever: werknemers zijn productiever, hebben een lager verzuim en veroorzaken minder ongevallen
- Voordeel voor Zilveren Kruis: betere gezondheid van verzekerden en lagere zorgkosten.

## Meedoen aan de pilot?

U kunt deelnemen aan deze pilot om slaapproblemen bij uw werknemers te verhelpen. U komt hiervoor in aanmerking als u Present! en MECV afneemt bij Zilveren Kruis. Of als u deze pilot wilt financieren vanuit het gezondheidsbudget. Wilt u meedoen? Neem contact op met uw adviseur Gezond Ondernemen of de Werkgeversdesk van Zilveren Kruis. Zij zijn te bereiken op telefoonnummer (071) 365 21 00 (keuze 2) of via [gezondondernemen@zilverenkruis.nl](mailto:gezondondernemen@zilverenkruis.nl)



### Smartphone vragenlijst

De werknemer vult een gevalideerde vragenlijst in, bijvoorbeeld op zijn of haar smartphone, waarna een risicoprofiel voor slaapstoornissen bepaald wordt. Bij een verhoogd risico volgt een consult en ontvangt de werknemer een apparaatje voor thuis-diagnose.



### NightOwl© thuis- diagnose

Dit uiterst gebruiksvriendelijk toestelletje wordt met een pleister op de vingertip geplaatst en meet met behulp van sensoren gedurende een aantal nachten de belangrijkste slaapparameters. Op basis van de gemeten data wordt vastgesteld of er sprake is van slaapapneu, PLMD, of insomnia.



**Zeer directe en innovatieve aanpak**  
voor de eenvoudige diagnose van  
slaapstoornissen



### Opvolging door arts

Als uit test en consult blijkt dat behandeling noodzakelijk is dan wordt de werknemer doorverwezen naar de specialist. Deze bepaalt met de werknemer welke behandeling gewenst is.



### Anonieme feedback voor werkgever

Als werkgever ontvangt u geanonimiseerde feedback over het resultaat van het programma. Zo koppelen we onder andere terug over het aantal gediagnosticeerde werknemers, het aantal werknemers in effectieve behandeling, en de geschatte positieve economische impact van het programma op ziekteverzuim en productiviteit.



# SLECHTE SLAAP SCHAADT

Slechte slaap verhindert dat werknemers optimaal functioneren. Niet alleen in hun professionele leven, maar ook privé. Verzuim, stemmingswisselingen, concentratiestoornissen, een lagere productiviteit en arbeidsongevallen zijn sterk gelinkt aan slaapproblemen. Leefstijlprogramma's die beweging, voeding en stress aanpakken zijn nuttig bij de bestrijding van slaapproblemen, maar lossen niet alle problemen op.



## meer arbeidsongevallen bij werknemers met slaapprobleem

Werknemers die succesvol zijn behandeld zijn 70% minder betrokken bij arbeidsongevallen, maken 40% minder productiefouten, en zijn 25% productiever.



## meer verzuim bij werknemers met onbehandelde slaapprobleem

Gemiddeld is de werknemer 5 dagen langer afwezig per jaar. Dit komt neer op een vermijdbare kostenpost van € 2,000 per werknemer per jaar.



## werknemers krijgen ooit te kampen met een slaapprobleem

9 van de 10 werknemers die lijden aan een behandelbare slaapprobleem slagen er niet in de behandeling te vinden die ze nodig hebben.

Slaap is de **ontbrekende schakel** in het gezondheidsprogramma van werknemers

# Een **behandelbare medische aandoening** ligt meestal aan de basis van een verstoorde slaap

Eén op de drie werknemers krijgt te maken met slaapstoornissen, zoals slaap apneu, periodic limb movement disorder (PLMD), en insomnia. Zij hebben vermoeidheidsklachten, concentratiestoornissen en vaak een kort lontje. Op langere termijn komt hun duurzame inzetbaarheid in gevaar, want slaapstoornissen veroorzaken of beïnvloeden ernstige ziektes als diabetes, hartfalen, beroertes, hypertensie, en depressies. Slaapstoornissen zijn vaak goed te behandelen, maar helaas wordt slechts 80% opgespoord.

## Slaapapneu

### **Wat is het?**

Het herhaaldelijk stokken van de ademhaling tijdens de slaap.

### **Impact?**

Ligt vaak aan de oorsprong van hartfalen, diabetes, hartritmestoornissen, arbeids- en verkeersongevallen...

### **Hoe vaak komt het voor?**

Ongeveer 1 op 20 werknemers lijdt aan niet vastgestelde slaapapneu. Het komt vooral voor bij wat oudere mensen met overgewicht.

## PLMD

### **Wat is het?**

Het herhaaldelijk en oncontroleerbaar bewegen van de ledematen (meestal benen) tijdens de slaap.

### **Impact?**

Kan de oorzaak zijn van overmatige slaperigheid, geheugen- en concentratieproblematiek...

### **Hoe vaak komt het voor?**

Ongeveer 1 op 30 werknemers lijdt aan niet vastgestelde PLMD.

## MIJD DE PILLEN

Ongeveer 700.000

Nederlanders zijn verslaafd aan slaapmedicatie. Vaak kan men na een diagnostisch onderzoek het slaapprobleem zonder deze ingrijpende medicatie behandelen.



# OVER NIGHTOWL<sup>®</sup>

NightOwl<sup>®</sup> is ontwikkeld door de Vlaamse Health-Tech startup Ectosense en is 's werelds kleinste en meest gebruiksvriendelijke medisch toestel\* voor de accurate thuisdiagnose van slaapstoornissen. Met de hulp van dit apparaat kan voor het eerst efficiënt een volledig slaapstoornis-programma uit worden gevoerd. Zilveren Kruis biedt u nu als eerste deze innovatieve en effectieve aanpak van slaapproblematiek. Het onderzoek wordt uitgevoerd onder regie van het Instituut voor Klinische Arbeidsgeneeskunde Nederland.

\*CE Certified als een klasse IIa medisch toestel

## Bronvermelding

Epidemiology of sleep and sleep disorders in The Netherlands, Kerkhof, Gerard A., Sleep Medicine , Volume 30 , 229 - 239

A Study of Prevalence of Sleep Apnea Among Commercial Truck Drivers , FMCSA

Risk of motor vehicle accidents is higher in people with sleep apnea, AASM 10/03/2015

Comorbidities Associated with Obstructive Sleep Apnea: a Retrospective Study. Pinto JA, Ribeiro DK, Cavallini AF da S, Duarte C, Freitas GS. International Archives of Otorhinolaryngology. 2016;20(2):145-150.  
Sleep Apnea in Morbidly Obese Patients: Prevalence and Clinical Predictivity. Palla A, Digiorgio M, Carpenè N, Rossi G, D'Amico I, Santini F, Pinchera A, Respiration 2009;78:134-140

Age and Sleep Apnea: Does Age Affect The Prevalence of Sleep Apnea? Alaska Sleep Clinic, 09/07/2015

Wat kost ziekteverzuim per medewerker? MBK Nederland

Work and Sleep: Research Insights for the Workplace, Julian Barling, 2016

In an Age of Constant Activity,, the Solution to Improving the Nation's Health May Lie in Helping it Sleep Better . Frost & Sullivan for AASM, 2016

De verborgen verslaving, Kennislink, 29/03/2007

Ziekteverzuim volgens werknemers; geslacht en leeftijd, CBS, 29/05/2017

Sleep disorders overview, Mayo Clinic, 14/09/2016

Periodic Limb Movement Disorder (PLMD) in Adults, Cleveland Clinic, 07/21/2012

Dit aanbod wordt mede mogelijk gemaakt door **Zilveren Kruis** ([www.zilverenkruis.nl/zakelijk](http://www.zilverenkruis.nl/zakelijk)) en **IKA Ned** ([www.ika-ned.nl](http://www.ika-ned.nl))