

# Apneu en werk



***Apneu en Werk***  
*voor werkgevers*

***Whitepaper***

# Whitepaper Apneu en Werk voor werkgevers

**Slaperigheid en werken gaan slecht samen. Vermoeide werknemers maken namelijk meer fouten, hebben een vergrote kans op bedrijfsongevallen en zijn minder productief dan uitgeslapen collega's.**

Een veelvoorkomende oorzaak van slaperigheid overdag is slaapapneu, ook wel het obstructieve slaapapneusyndroom (OSAS) genoemd. Mensen met slaapapneu hebben regelmatig 's nachts ademstilstanden (apneus) van 15 tot 30 seconden waardoor zij minder diep slapen. Dit leidt tot vermoeidheid overdag.

Vaak worden de verschijnselen die niet de oorzaak maar juist het gevolg zijn van slaapapneu wel behandeld, maar niet onder de noemer: slaapapneu. Denk hierbij aan overgewicht, suikerziekte, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten. Als gevolg hiervan wordt de echte oorzaak van vermoeidheid en andere lichamelijke klachten, namelijk slaapapneu, van werknemers niet behandeld.

Uit onderzoek is naar voren gekomen dat het gemiddeld vijf tot acht jaar duurt voordat slaapapneu ontdekt wordt. Dit is een erg lange tijd waarin uw werknemer ernstige risico's loopt. Zij lopen niet alleen risico met hun gezondheid, maar ook op het gebied van werk en veiligheid. Zo hebben werknemers met onontdekte slaapapneu een vergrote kans op ongevallen op het werk. Vroege opsporing van slaapapneu is daarom in ieders belang.

## Apneu en Arbeidsproblematiek

Het blijkt dat slaapapneu bij ongeveer 4.5% van de werkenden voorkomt. Hierbij moet gezegd worden dat apneu geen beroepsziekte of werk gerelateerde aandoening is. Werknemers met apneu hebben wel vaker arbeid gerelateerde problemen dan werknemers zonder apneu. Het onderzoek van Krumm et al. (2006)<sup>1</sup>, laat zien met welke aspecten mensen met slaapapneu moeite ervaren.

Tabel: Arbeidsproblematiek bij patiënten met OSAS (N=233):

Moeite aspecten	Geen moeite (aantal)	Moeite (aantal)	Geen moeite (%)	Moeite (%)
Concentreren	33	200	14.2	85.8
Verdelen van aandacht	92	141	39.5	60.5
Herinneren	72	161	30.9	69.1
Aanleren nieuwe taken	127	106	54.5	45.5
Onregelmatige werktijden	145	88	62.2	37.8
Duur van het werk	90	143	38.6	61.4
Omgaan met anderen ("kort lontje")	98	135	42.1	57.9
Lichamelijk zwaar werk	159	74	68.2	31.8
Monotoon werk	204	29	87.6	12.4
Repetierend werk	193	40	82.8	17.2
Wakker blijven tijdens werk	65	168	27.9	72.1

<sup>1</sup> Krumm-van Gent CB. Obstructief Slaap Apneu Syndroom en de gevolgen op het functioneren in arbeid. SGBO.

## **Bij welke beroepen en functies speelt slaapapneu een rol?**

Het blijkt dat bij werknemers in de transportsector slaapapneu regelmatig voorkomt. In een onderzoek van Moreno (2004)<sup>2</sup> naar medische aandoeningen bij vrachtwagenchauffeurs in Brazilië bleek 26.1% (N=11000) een verhoogde kans op slaapapneu te hebben. In de richtlijn 'Diagnostiek en behandeling van het obstructieve slaapapneu syndroom bij volwassenen' van het NVALT wordt er ook aanbevolen om alert te zijn op het frequenter voorkomen van slaapapneu bij beroepschauffeurs.

In het schema van Krumm is te zien dat de meeste werknemers met slaapapneu moeite hebben met concentreren en wakker te blijven tijdens het werk. U kunt zich voorstellen dat dit voor een chauffeur, die lange dagen maakt in het verkeer, rampzalige gevolgen kan hebben. Beroepschauffeurs met apneu zijn dan ook drie tot tien keer zo vaak betrokken bij een verkeersongeval in vergelijking met chauffeurs zonder deze aandoening.

## **Waarom Apneu en werk?**

Bij Apneu en werk zijn wij gedreven om vanuit een preventief oogpunt slaapapneu bij uw werknemers op te sporen. Daarnaast willen wij graag de gezondheidsrisico's ten gevolge van apneu zo veel mogelijk inperken door het zo spoedig mogelijk opstarten van de behandeling. Hierdoor wordt de kans op langdurig verzuim kleiner wat bijdraagt aan de productiviteit en duurzame inzetbaarheid van werknemers.

De verzuimperiode van een werknemer met slaapapneu kan al snel oplopen. Bij beroepschauffeurs is het in sommige gevallen zo dat zij pas na drie maanden adequate behandeling weer mogen beginnen met werken. Wanneer uw werknemer van behandeling afziet of deze voortijdig stopt, wordt terugkeer naar (volledig) werk moeilijk.

Verschillende studies geven aan dat wanneer er slaapapneu is geconstateerd bij een werknemer, zij vaak afzien van een behandeling of deze voortijdig stoppen<sup>2</sup>. Het is dus belangrijk om hier bij het opsporen, diagnosticeren en vervolgens bij de behandeling rekening mee te houden. Dit betekent dat werknemers goed begeleid moeten worden tijdens het gehele proces om ervoor te zorgen dat zij op korte termijn weer verantwoord aan het werk kunnen.

<sup>2</sup> Moreno et al. High risk for Obstructive Sleep Apnea in Truck Drivers Estimated by te Berlin Questionnaire: Prevalence and Associated Factors. Chronobiology International 2004; 21(6):871-879

## Hoe werkt het?

### 1. Opsporing slaapapneu

Het opsporen van werknemers met een verhoogde kans op slaapapneu gebeurt middels een vragenlijst. Deze vragenlijst laat zien in welke mate er kans is op slaapapneu. Apneu en Werk werkt nauw samen met uw bedrijfsarts om uw werknemers te screenen. Werknemers met een gemiddeld of verhoogd risico zullen aangemeld worden bij Apneu en Werk voor een slaaponderzoek.

Wilt u uw werknemers laten screenen op slaapapneu? Neem dan contact met ons op en wij zullen u informeren over de mogelijkheden.

### 2. Monitoren van het proces: Zorgregie

Na aanmelding bij Apneu en Werk wordt het proces van onderzoek, diagnose en behandeling in gang gezet. De zorgregisseur van Apneu en Werk zal de voortgang van dit proces monitoren. Dit houdt in:

- Korte lijntjes met de slaapspecialisten.
- Geregeld contactmomenten met werknemer (bevorderen therapietrouw)
- Ondersteuning bij eventuele vragen vanuit werknemer.
- Tussentijdse evaluaties tijdens de behandeling.

## Meer informatie

Wilt u meer informatie over Apneu en Werk? Dan kunt u contact opnemen via onderstaande contactgegevens.

Website: [www.apneuenwerk.nl](http://www.apneuenwerk.nl)  
E-mail: [arcuz@ar-gon.nl](mailto:arcuz@ar-gon.nl)  
Telefoon: 026-3557842

[WWW.APNEUENWERK.NL](http://WWW.APNEUENWERK.NL)