

## **Project Wellbeing@work**

### **Waarom belangrijk?**

Nederlandse zorgorganisaties hebben - mede door de corona-uitbraak - te maken met personeelstekorten, oplopend verzuim, een hoge werkdruk en een toename van psychische klachten onder medewerkers. In 2019 gaf bijna 44 procent van alle zorgmedewerkers aan een hoge tot zeer hoge werkdruk te ervaren. Het is daarom van groot belang dat zorgorganisaties investeren in de duurzame inzetbaarheid van hun medewerkers.

Werkplekinterventies spelen hier een belangrijke rol in, omdat ze de gezondheid, vitaliteit en het welbevinden van medewerkers kunnen vergroten. Onderzoek naar het effect van dit soort interventies op de vitaliteit van zorgmedewerkers is echter schaars. Daarnaast blijkt het implementeren van dit soort interventies voor organisaties vaak lastig door bijvoorbeeld gebrek aan integraal gezondheidsbeleid en onvoldoende (financiële) middelen.

Het project Wellbeing@work heeft daarom als doel om: 1) zorgorganisaties aangesloten bij Utrechtzorg te ondersteunen bij het succesvol implementeren van een gecombineerde werkplekinterventie gericht op werkdruk en slaap; 2) de effectiviteit van deze gecombineerde werkplekinterventie op de vitaliteit van zorgmedewerkers te onderzoeken; en 3) de hiermee opgedane kennis en ervaring te delen met de gehele Nederlandse zorgsector.

### **Wat gaan we doen?**

Dit project vindt plaats in samenwerking met Utrechtzorg en twee zorgorganisaties uit de regio Utrecht. Bij deze twee zorgorganisaties wordt de gecombineerde werkplekinterventie gericht op werkdruk en slaap geïmplementeerd. Om dit proces goed te laten verlopen wordt er binnen de organisatie een projectgroep aangesteld die met hulp van de Value Sensitive Design (VSD) – benadering de implementatie gaat vormgeven. Hierbij worden zij ondersteund en begeleid door het onderzoeksteam van de Hogeschool Utrecht dat gespecialiseerd zijn in deze benadering. Met de VSD-benadering wordt in kaart gebracht wie er allemaal direct of indirect door de interventie kunnen worden beïnvloed. Zo wordt duidelijk wat de behoeften en zorgen zijn van alle betrokkenen. Dit wordt vervolgens meegenomen in de keuzes en afwegingen die tijdens het implementatieproces worden gemaakt.

Naast het implementeren van de gecombineerde werkplek interventie met hulp van de VSD-benadering is het belangrijk om te weten of de interventie de zorgmedewerkers daadwerkelijk helpt om de werkdruk te verlagen en slaapproblemen te voorkomen/op te lossen. Het HU onderzoeksteam doet hier onderzoek naar door middel van het afnemen van online vragenlijsten bij zorgmedewerkers die hebben meegedaan aan de interventie (interventiegroep) en bij zorgmedewerkers die juist nog niet hebben meegedaan aan de interventie (controlegroep). Op die manier kan de effectiviteit van de interventie worden gemeten. Daarnaast zal de implementatie van de interventie worden geëvalueerd met de projectgroepsleden.

In het kort:

- Er wordt een gecombineerde werkplekinterventie geïmplementeerd

- Het implementatieproces wordt vormgegeven door gebruik te maken van de VSD-benadering. Deze wordt uitgevoerd door een projectgroep van de organisatie en begeleid door het HU onderzoeksteam
- Het HU onderzoeksteam neemt online vragenlijsten af om onderzoek te kunnen doen naar de effectiviteit van de interventie.

### **Wat houdt de gecombineerde werkplekinterventie in?**

De gecombineerde werkplekinterventie bestaat uit twee onderdelen: (1) een workshop over omgaan met werkdruk, (2) een workshop over slaap waarin ook een slaapbril wordt aangeboden.

#### **Over de workshop omgaan met werkdruk:**

Dé werkdruk en hét werkplezier bestaan niet. Ze zijn voor iedereen verschillend. Het helpt mensen in teams om inzicht en begrip te krijgen in hoe dat bij henzelf én anderen werkt. De workshop van 3,5 uur geeft zicht op welke strategieën ze kiezen en het effect daarvan.

Zo krijgen mensen een beeld van hun patronen en geeft het handelingsperspectief en motivatie om die te verbeteren. Met veel doe- en deoefeningen groeit het onderlinge respect, de verbinding en sociale steun al direct tijdens de workshop. Het voelt goed om elkaar te steunen op weg naar meer werkplezier en minder werkdruk. Zijn er energievreters of energiebronnen waar veel mensen met elkaar aan willen werken? Die vormen de ontwikkelagenda. Mensen leren direct van elkaars successen.

Deelnemers kiezen voor zichzelf en als team waar ze aan willen werken. De workshop is onder andere gebaseerd op het Job-Demands Resources model en Theorie U. Uitkomst van de sessie: een persoonlijke aanpak voor ieders eigen energiebalans en een ontwikkelagenda voor het team.

Follow-up: Na de workshop is er een opvolging beschikbaar van filmpjes, informatie en werkbladen om blijvend aan de slag te gaan met werkdruk.

#### **Over de workshop slaap en de slaapbril:**

In de interactieve Night Fit workshop (duur 2,5 uur) worden verschillende strategieën aan de deelnemers geleerd die helpen om de kwaliteit van de slaap te verhogen. De volgende thema's komen tijdens de workshops aan bod:

- Slaap, vermoeidheid en breinprestaties tijdens de dag- en de nachtdienst;
- De biologische klok, slaap, gezondheid en veiligheid;
- De mismatch tussen de biologische klok en het nacht-dag ritme (circadian misalignment);
- Slaaphygiëne strategieën voor overdag;
- Slaaphygiëne strategieën voor 's avonds en 's nachts;
- Hormonen en neurotransmitters: de effecten op slaap en energie;
- De invloed van lichtintensiteit, de kleur en de timing op de biologische, melatonine en slaap;
- Het gebruik van de Somnoblue bril tijdens de ochtend-, avond- of nachtdienst;
- De effecten van powernaps op prestaties en gezondheid;

- Relaxatie/mindfulness strategieën.

Na de workshop is er ruimte voor extra persoonlijke vragen en advies. Bij de workshop ontvangt elke deelnemer een Somnoblue blauw licht filter bril voor eigen gebruik.

Follow-up: online webinar

### **Wat levert het de zorgorganisatie en haar medewerkers op?**

Naar verwachting resulteert de gecombineerde werkplekinterventie in een lagere ervaren werkdruk, een betere slaapkwaliteit en een hogere vitaliteit van de zorgmedewerkers. Op den duur draagt deze betere vitaliteit bij aan een hogere productiviteit en een lager ziekteverzuim. De mate van effectiviteit van de gecombineerde interventie wordt door het HU onderzoeksteam aan de hand van vragenlijstdata onderzocht. Daarnaast worden door het gebruik van de VSD-benadering waarden, zorgen en behoeften expliciet gemaakt en meegenomen in het hele implementatietraject. Dit levert rijkere overwegingen op en interventies die meer recht doen aan de persoonlijke waarden van betrokkenen. Deze manier van werken kan ook worden meegenomen in andere implementatieprojecten.

### **Wat vragen we van de organisaties die meedoen?**

- Voor de implementatie van de interventie moet een projectgroep worden aangesteld bestaande uit vertegenwoordigers van verschillende betrokkenen (zoals zorgmedewerkers, leidinggevenden, managers, HR, OR, Arbo, trainers, patiënten en communicatie). Deze projectgroep komt gedurende de looptijd van het project 4 keer een dagdeel bij elkaar (16 uur per projectgroep deelnemer). Daarnaast moeten zij de interventie organiseren (bijvoorbeeld de bijeenkomsten plannen en ruimtes boeken).
- Deelname door medewerkers aan de gecombineerde werkplekinterventie:
  - o (1) Module werkdruk: fysieke bijeenkomst 3,5 uur + online follow-up (filmpjes en doe-opdrachten)
  - o (2) Module Slaap: fysieke bijeenkomst 2,5 uur + webinar module slaap.

In totaal kunnen er in het project (1200/2=) 600 medewerkers deelnemen aan de interventie. Over hoeveel zorgmedewerkers er per organisatie mee doen gaan we graag in gesprek.

- Invullen van een online enquête door de medewerkers die hebben meegedaan aan de interventie en door medewerkers die nog niet hebben meegedaan aan de interventie (1x voor de interventie en 2x na afloop). Per medewerker komt dit neer op een tijdsinvestering van 3 x 15 minuten.
- Totale kosten (inclusief slaapbrillen): €5000,-. Als de zorgorganisatie aangesloten is bij Utrechtzorg dan krijgen zij 50% korting.

Samengevat wordt er de volgende investering gevraagd:

Wie	Wat	Tijdsinvestering
Per projectgroeplid	Deelname projectgroep	16 uur
	Organiseren interventie	-afhankelijk van de organisatie
Per medewerker die deelneemt aan de interventie	Interventie	10 uur
	Onderzoek	1 uur

Per medewerker die niet deelneemt aan de interventie	Onderzoek	1 uur
Organisatie	Slaapbrillen	5000 (-2500) euro.

### Hoe zit de planning van het project eruit?

Tijd	Planning*	Projectgroep	Interventies	Effectiviteitsonderzoek
Start	Januari 2022	1e bijeenkomst: Doel en opzet		Baselinemeting: eerste online vragenlijst
Maand 2	Februari 2022	2e bijeenkomst: implementatieplan		Verdeling interventie- en controlegroep
Maand 3	Maart 2022		Module over werkdruk**	
Maand 6	Juni 2022	3e bijeenkomst: Evaluatie implementatie		Follow-up meting 1: tweede online vragenlijst
Maand 7	Juli 2022		Module over slaap**	
Maand 16	April 2023			Follow-up meting 2: tweede online vragenlijst
Maand 18	Juni 2023	4e bijeenkomst: evaluatie implementatie + vervolg		

\* wanneer de eerste bijeenkomst eerder of later plaatsvindt, schuift deze planning mee.

\*\* indien gewenst kan er ook gestart worden met de module over slaap en daarna de module over werkdruk