

BARMER Gesundheitsreport 2019

Ein- und Durchschlafstörungen

Immer mehr unausgeschlafene Beschäftigte in Unternehmen

Schlafgesundheit in Deutschland

Immer mehr Menschen leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen (nachfolgend = Schlafstörungen*)

In Deutschlands Schlafzimmern können viele Menschen:

- Ø nicht abschalten
- Ø liegen nachts wach
- Ø grübeln
- Ø wälzen sich herum

Sie finden keinen erholsamen Schlaf.

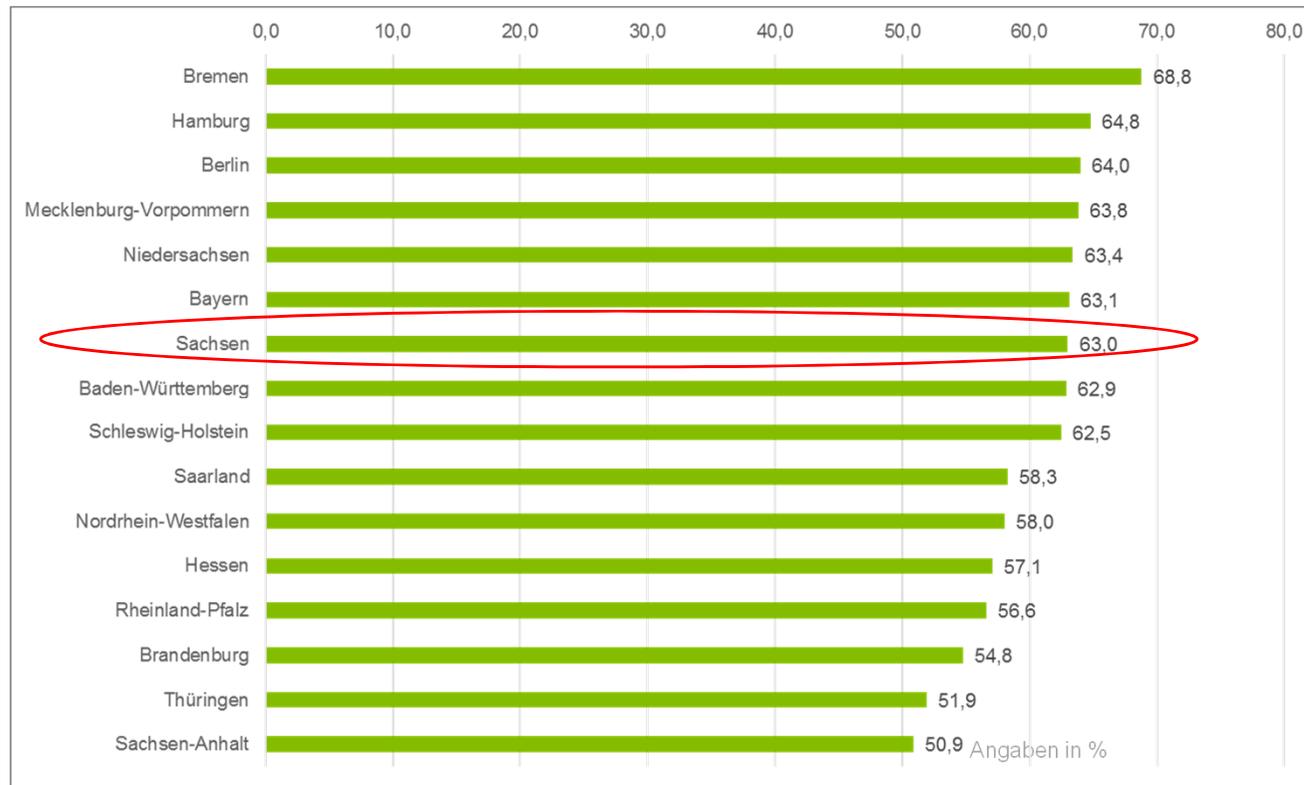
BARMER Gesundheitsreport 2019 deckt auf:

- Ø Erwerbstätige bundesweit: **3,8%** = mehr als **1 Million** erhielten 2017 die Diagnose Ein- und Durchschlafstörung
- Ø Tendenz steigend!
- Ø Anstieg der Betroffenen in 12 Jahren bundesweit um mehr als **100 %**
- Ø **Dunkelziffer** deutlich **höher**
- Ø Nicht mal jeder 2. mit Schlafstörungen geht zum Arzt (*Vergleich Umfrage 2018/dokumentierte Diagnosen)
- Ø Nur 27% von denjenigen erhielt eine entsprechende ärztliche Diagnose



Schlafgesundheit in Deutschland - Umfrage

2018 Repräsentative Befragung 4.000 Menschen zwischen 14 und 75 Jahren



Bundesdurchschnitt:
60,4 %

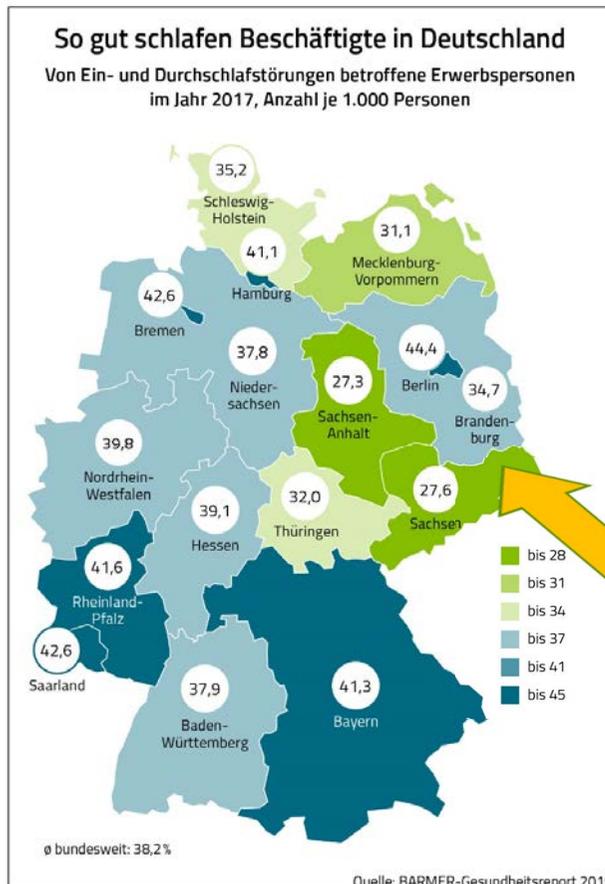
Subjektives Empfinden zur
Zufriedenheit mit der Schlafmenge

*Sachsen: 63% - denken, dass
sie insgesamt genug Schlaf
bekommen.*

Sachsen: 37% denken, dass
sie insgesamt nicht genug
Schlaf bekommen. **!**

Schlafgesundheit in Deutschland - Gesundheitsreport

BARMER Gesundheitsreport 2019: Vergleich Bund/Sachsen



Auswertung der Diagnosen Schlafstörung Vergleich Beschäftigte/Versicherte

Personen mit Diagnosen von Ein- und Durchschlafstörungen 2017
 Betroffene je 1.000 Personen
 (Diagnosen: F51.0, F51.9, G47.0, G47.9)

| | Erwerbspersonen | | | Versicherte | | |
|------------|-----------------|--------|--------|-------------|--------|--------|
| | Männer | Frauen | Gesamt | Männer | Frauen | Gesamt |
| Bundesland | | | | | | |
| Sachsen | 20,3 | 35,8 | 27,6 | 21,6 | 37,0 | 28,8 |
| Bund | 29,9 | 47,8 | 38,2 | 31,8 | 49,4 | 40,1 |

(Quelle: BARMER Gesundheitsreport 2019, Abb.3.7)

Bundesvergleich:
Sachsen schlafen vergleichsweise gut.

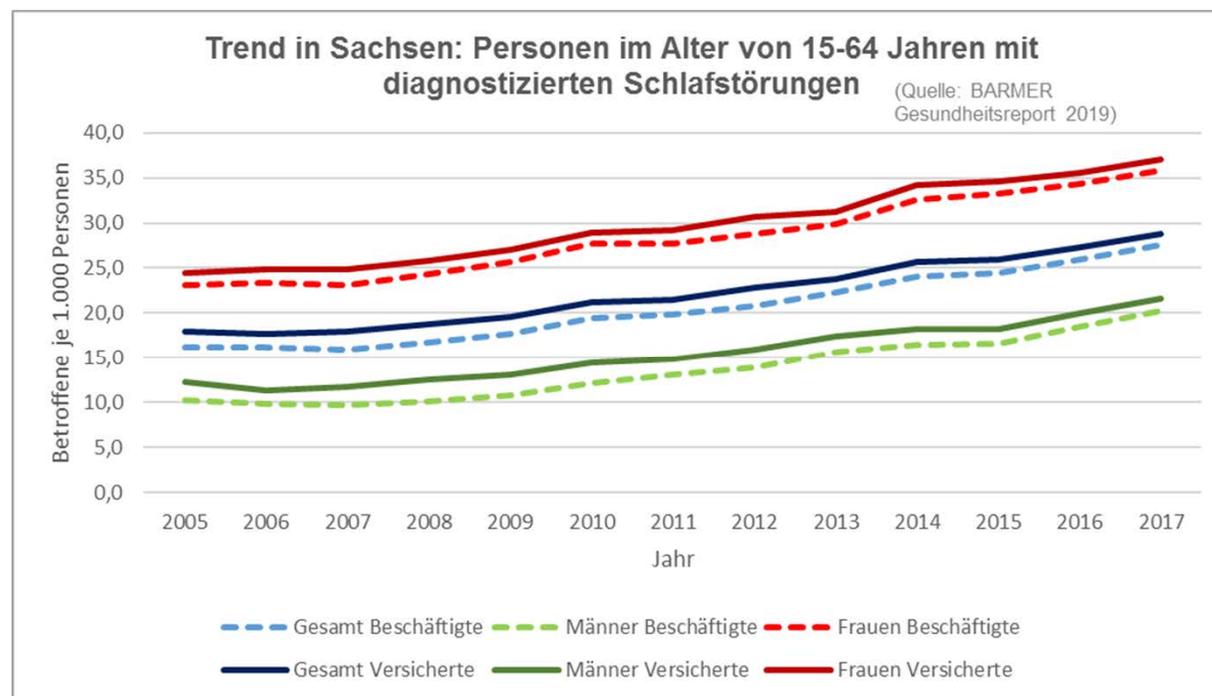
BARMER

Schlafgesundheit in Sachsen (BARMER Gesundheitsreport 2019)

Beschäftigte mit diesen Schlafstörungen* im Jahresvergleich nach Geschlecht

Besorgniserregender Trend – Deutlicher Anstieg der Diagnosen!

Anstieg von 2005 - 2017
Beschäftigte: um 69% (Bund: 71%)
Versicherte: um 60% (Bund: 60%)



2017

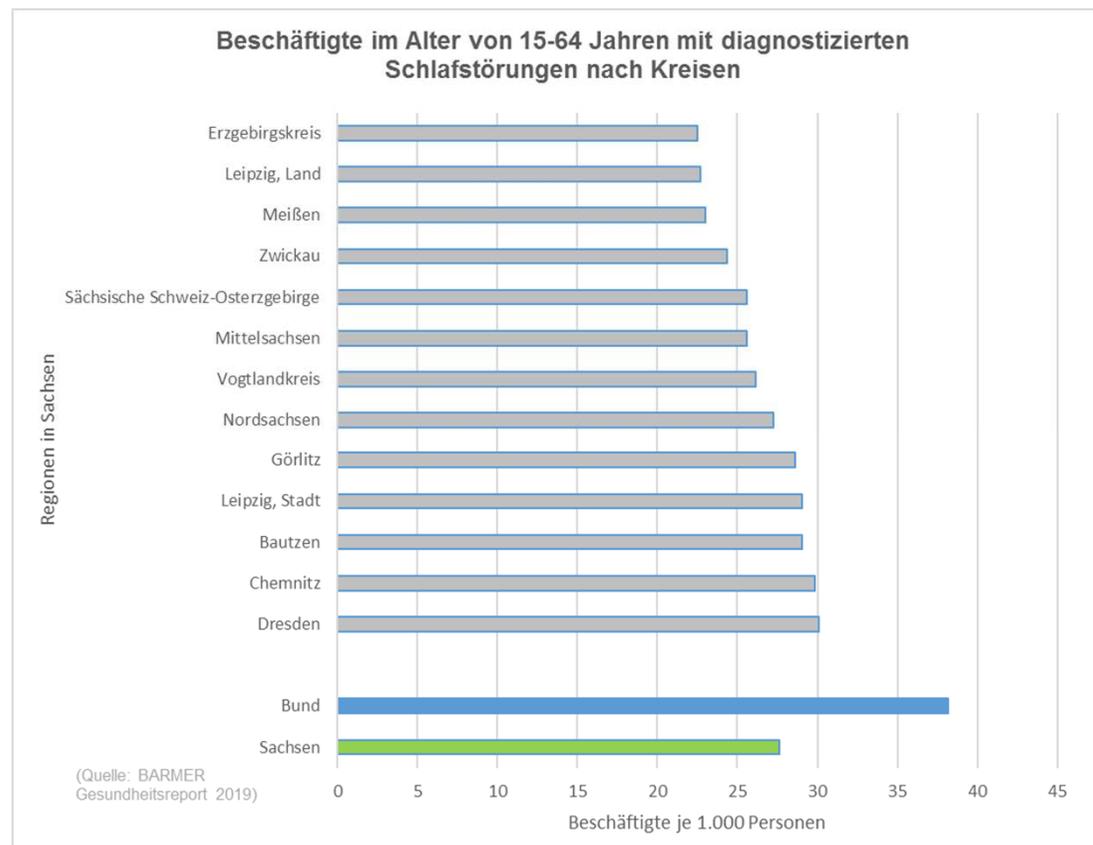
- Ø **Knapp 3%** aller Beschäftigten schlafen schlecht.
- Ø Mehr als **55.000** Beschäftigte betroffen.
- Ø In einem sächsischen Unternehmen mit 1.000 Beschäftigten leiden rund **28** unter Ein- und Durchschlafstörungen.

Vergleich 2010

- Ø Rund 38.000 Beschäftigte betroffen.
- Ø 19 von 1.000 Beschäftigte in Unternehmen mit Schlafstörungen*.

Schlafgesundheit in Sachsen (BARMER Gesundheitsreport 2019)

Beschäftigte mit Schlafstörungen* in Kreisen



- Ø In allen sächsischen Kreisen gibt es weniger Betroffene als im Bundesdurchschnitt.
- Ø In Städten mehr Betroffene als auf dem Land.
- Ø Enger Zusammenhang zwischen Bevölkerungsdichte und Häufigkeit von Schlafstörungen.
- Ø **Dresdner** schlafen sachsenweit am schlechtesten.
- Ø **Erzgebirger** schlafen am besten.

Insgesamt schlafen Beschäftigte in Sachsen besser als der Rest der Republik.

BARMER

Schlafgesundheit in Deutschland

Einflussfaktoren auf den Schlaf



Bevölkerungsdichte in der Region:

- 10% mehr Diagnosen als Durchschnitt in dicht besiedelten Regionen.
- 10% weniger Diagnosen als Durchschnitt in dünn besiedelten Regionen.

Mögliche Ursachen:



- § Lärmbelästigung
- § Verkehr
- § Licht
- § Termindruck
- § Erreichbarkeit eines Arztes
- § Persönliches Beschwerdeempfinden
- § Ärztliches Dokumentationsverhalten

Schlafgesundheit in Deutschland

Zusammenhänge mit anderen Erkrankungen

Beschäftigte mit Schlafstörungen*:

- suchen häufiger einen Arzt auf,
- erhalten mehr verschiedene ärztliche Einzeldiagnosen.

Auffällig!

- Enge Verbindung mit seelischen Leiden.
(z.B. Angststörungen, Belastungs- und Anpassungsstörungen, Schizophrenien, affektiven Störungen, Demenzen, Alkoholabhängigkeit, Essstörungen)
- Rund 53% der Betroffenen hatte eine diagnostizierte affektive Störung.
(anhaltende, krankhaft veränderte negative Grundstimmung)

Schlafgesundheit in Deutschland

Auswirkung auf die Dauer und Häufigkeit von Krankschreibungen

(BARMER Gesundheitsreport 2019, Tabelle. S. 153 ff)

Beschäftigte mit Schlafstörungen*:

- waren durchschnittlich 56 Tage/Jahr arbeitsunfähig,
- erhielten häufiger Krankschreibungen mit verschiedenen anderen Diagnosen
- hatten 36 Fehltage/Jahr mehr als jene ohne Schlafstörungen,
- 26% der Betroffenen hatten zusätzlich eine psychische Erkrankungsdiagnose. (dabei sorgten Depressionen für die längsten Ausfallzeiten)

Freigabe 21.06.2016

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Erstbescheinigung
 Folgebeseinigung

Arbeitsunfall, Arbeitsunfallfolgen, Berufskrankheit beim Durchgangsstadium
 arbeitsunfähig seit voraussichtlich arbeitsunfähig bis einschließlich dem letzten Tag der Arbeitsunfähigkeit festgestellt am

Ausfertigung zur Verlage bei der Krankenkasse

AU-begründende Diagnose(n) ICD-10

sonstiger Unfall, Unfallfolgen Versorgungsleiden (z.B. BVG)

Es wird die Erstellung folgender besonderer Maßnahmen für erforderlich gehalten

Leitungen zur medizinischen Rehabilitation Ausweisung Wiedereingliederung

Sonstige

im Krankheitsfall ab 7. AU-Woche oder sonstiger Krankheitsfall Erstbescheinigung

Muster Nr. 9 (2016)

Schlafstörungen* führen zu einer Erhöhung der Fehlzeiten im Job, außerdem verlängert sich der Genesungsprozess bei psychischen Grunderkrankung deutlich.

Schlafgesundheit in Deutschland

Zusammenhänge Arzneimittelverordnung

(BARMER Gesundheitsreport 2019, Tabelle. S. 137)

Beschäftigte mit Schlafstörungen*:

- bekamen deutlich mehr verschriebene Arzneimittel,
- mehr als ein Drittel erhielten Antidepressiva,
- Verordnungen von Schlafmitteln, sog. „Z-Drugs“, waren deutlich erhöht.

Zopiclon- Schlafmittel zur kurzzeitigen Behandlung von schweren Schlafstörungen

Zolpidem gehört zu den modernsten Mitteln zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen.



Medikamentöse Therapie mit Schlafmitteln kommt zu häufig und oft zu lange zum Einsatz.

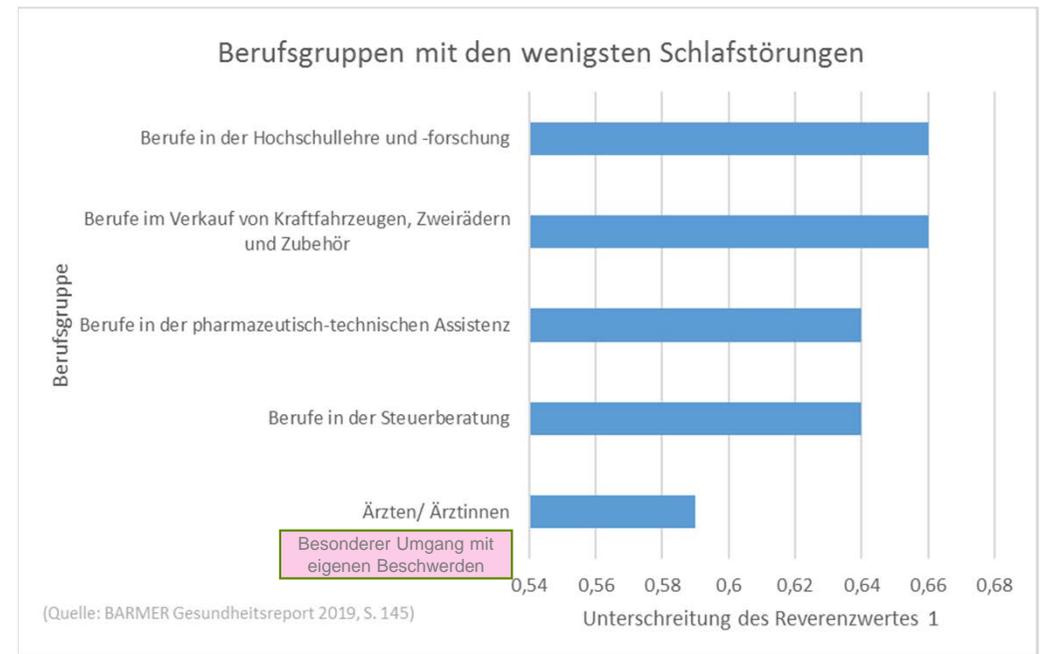
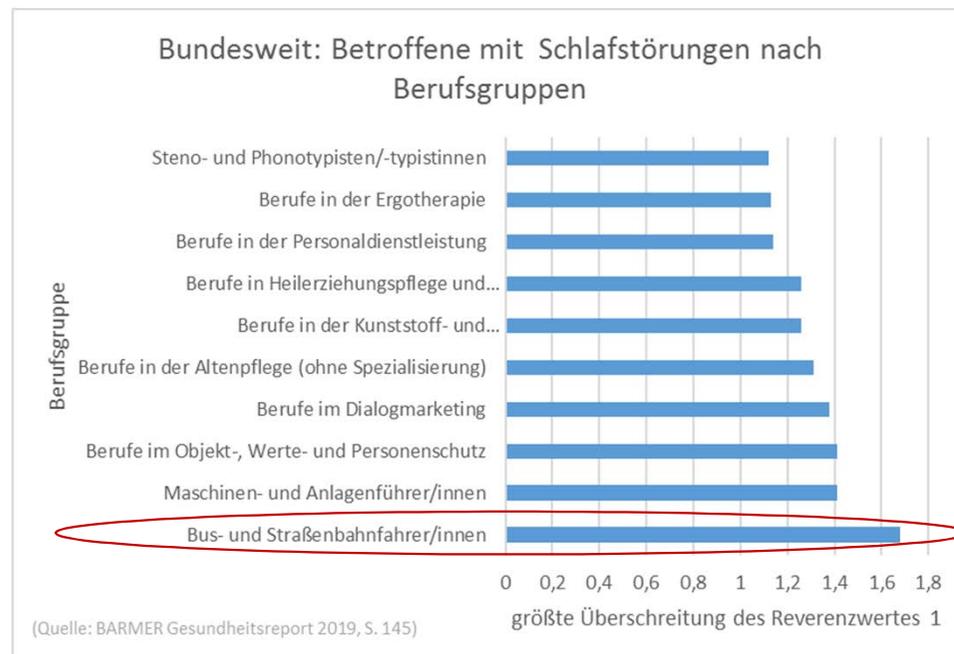
Gefahr der Abhängigkeit / Chronifizierung

Schlafgesundheit in Deutschland

Schlafstörungen* in Abhängigkeit vom Beruf - Top-10 der Berufsgruppen

Hohe Häufigkeit: bei **Schicht-** und **Leiharbeit**, sowie **befristeten** Arbeitsverhältnissen

Eher selten: bei **höheren Bildungsabschlüssen**, sowie **sicherem Arbeitsplatz**



Schlafgesundheit in Deutschland

BARMER Gesundheitsreport 2019 deckt auf:

Positive Botschaft

1. Sachsen schlafen besser als andere in Deutschland.

Alarmierende Botschaften – Trend bei Schlafstörungen ist steigend !

1. Immer mehr Sachsen leiden: Schlafstörungen* werden zur Volkskrankheit.
2. 2005 – 2017: Anstieg der Betroffenenrate bei Beschäftigte in Sachsen um rund **69%**, bei allen Versicherten insgesamt um **60%**.
3. Schlafmangel verlangsamt den Genesungsprozess.
4. Schlafmangel verlängert das Kranksein, insbesondere bei psychischen und somatischen Erkrankungen bis auf 56 Fehltage/Jahr.

Schlafgesundheit in Deutschland

BARMER Forderungen



- ü Mehr kognitive Verhaltenstherapien, statt medikamentöse Therapien
- ü Verstärkte Prävention in Elternhaus und Schule (Gesundheitserziehung) und Beruf (betriebliche Gesundheitsangebote).
- ü Insbesondere in Unternehmen mit Schichtarbeit Umsetzung geeigneter Maßnahmen für die Beschäftigten
- ü Erhöhung der Behandlungskompetenz von Ärzten, Therapeuten und Beschäftigten anderer Gesundheitsberufe durch stärkere Berücksichtigung von Schlafstörungen in Aus- und Weiterbildung
- ü Einrichtung von Lehrstühlen für Schlafmedizin und Psychologie des Schlafes an Universitäten

Schlafgesundheit in Deutschland

Unterstützung durch die BARMER



- ü Barmer unterstützt Betriebe dabei **Betriebliches Gesundheitsmanagement** erfolgreich einzuführen und zu verankern. www.barmer.de/f000010 - **Berater Gesundheitsmanagement**
- ü Informationen zu **Schlafstörungen - Formen, Folgen und Behandlung** www.barmer.de/s000858
- ü Informationen zu **Digitale Medien und Schlafqualität** www.barmer.de/s000859
- ü Digitale Einschlafhilfe **Amazon Echo Skill "Schlafenszeit,,** www.barmer.de/g100854
- ü **Online-Kurse:** Achtsamkeit, Ernährungsberatung, Selbsthilfe bei Essstörungen, Online-Kurs: GET.ON Fit im Stress, 7Mind: Meditations-App für Entspannung und Achtsamkeit www.barmer.de/g100034



Schlafstörungen bei Schichtarbeit

Mehrere Menschen in Deutschland leiden unter Schlafstörungen. Während andere sich nach einem guten Nachtschlaf freuen, müssen Schichtarbeiter oft mit Schlafproblemen kämpfen. Die Ursache liegt oft in der unregelmäßigen Schichtarbeit. Die meisten Schichtarbeiter sind in der Nacht wach und schlafen tagsüber. Das ist ein Problem, weil der menschliche Körper es nicht mag, wenn er tagsüber schlafen muss. Die Folge sind Schlafstörungen, die zu gesundheitlichen Problemen führen können. Schichtarbeiter sind oft müde, haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und sind anfälliger für Krankheiten. Die BARMER unterstützt Schichtarbeiter dabei, mit diesen Problemen umzugehen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um die Schlafqualität zu verbessern. Dazu gehören eine gute Schlafhygiene, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung. Die BARMER bietet auch spezielle Kurse und Beratungen für Schichtarbeiter an.



Das Schlafhygiene-Einmaleins

Das Einmaleins der Schlafhygiene ist ein wichtiger Bestandteil für eine gute Schlafqualität. Es besteht aus einfachen Regeln, die helfen, den Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Diese Regeln sind: 1. Regelmäßige Schlafzeiten einhalten. 2. Ein ruhiges und dunkles Schlafzimmer schaffen. 3. Keine Koffein- oder Nikotinkonsumation vor dem Schlafengehen. 4. Regelmäßige Bewegung. 5. Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation. Die BARMER bietet auch Kurse und Beratungen zur Verbesserung der Schlafhygiene an.

BARMER

BARMER

Vielen Dank

BARMER Gesundheitsreport 2019

Datengrundlage (Report, S. 149 ff.)



- ✓ Analyse der Abrechnungsdaten von 3,9 Millionen Erwerbspersonen, entspricht 11,4 % aller Beschäftigten in Deutschland (Report, S. 210)
- ü Sachsen: Auswertung der Daten von über 120.000 BARMER-Versicherten (7,5 % aller Beschäftigten in Sachsen)
- ü Zum Spezialthema Schlafstörungen* wurden Diagnosen von Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien: F51.0, F51.9, G47.0, G47.9) von mehreren Millionen Menschen über einen Zeitraum von mehr als zehn Jahren (2005-2017) betrachtet.
- ü Ergebnisse alters- und geschlechtsstandardisiert