



Schlaflos in Hamburg?

Pressekonferenz am 16. Oktober 2019

im Schlaflabor im Spectrum am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg

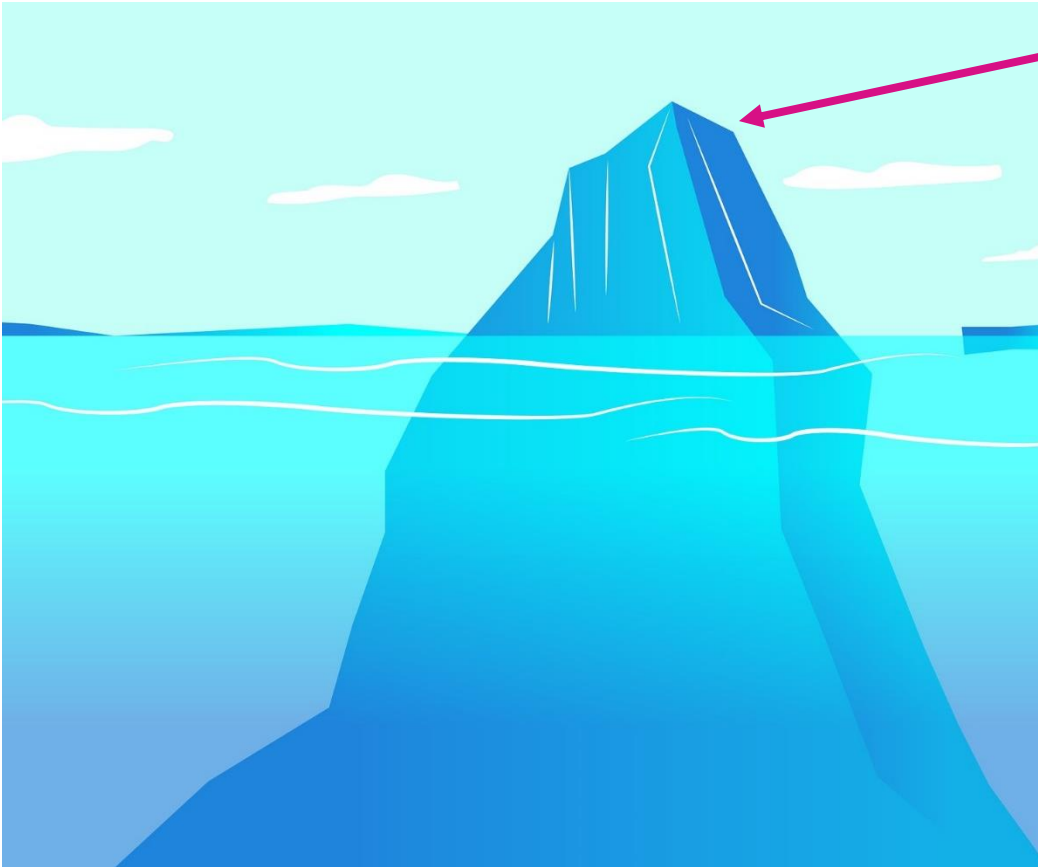
Von der subjektiven zur diagnostizierten Schlafstörung

- Im Jahr 2018 repräsentative BARMER **Befragung zur Schlafgesundheit:**
 - 4.000 Menschen zwischen 14 - 75 Jahren zum Schlafverhalten befragt
- Ein zentrales Ergebnis ist, dass
 - **weniger als die Hälfte** (45 Prozent) derjenigen, die das subjektive Gefühl hatten, unter einer Schlafstörung zu leiden, deswegen einen **Arzt konsultiert** haben.



Schlaflose beim Arzt – nur die Spitze des Eisbergs

Nur ein Teil der Schlafstörungen wird dokumentiert.

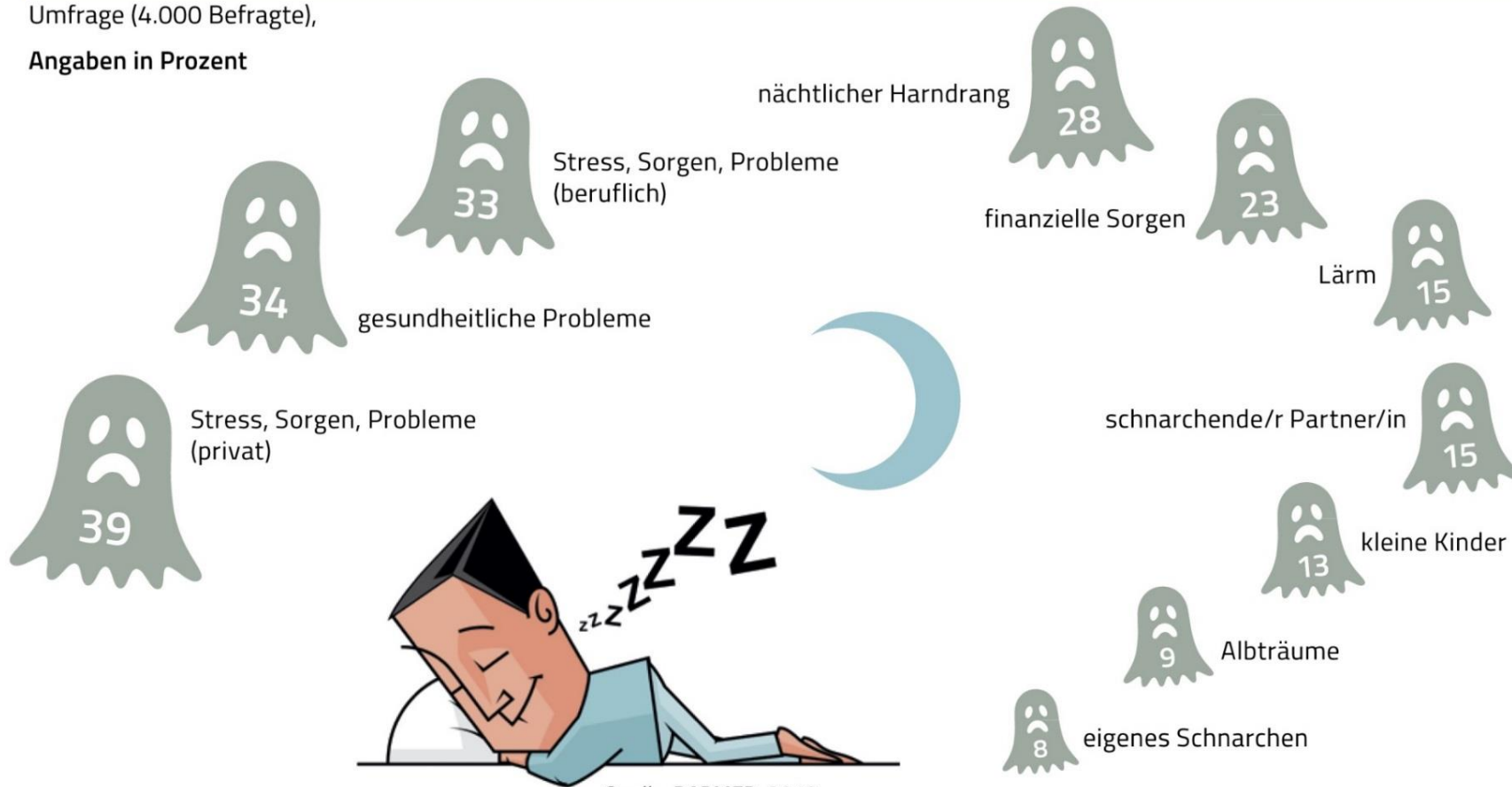


- Diagnose Schlafstörung: **26 Prozent** der Befragten erhielten vom Arzt die Diagnose Schlafstörung.
- **Dunkelziffer** der Betroffenen vermutlich höher:
 - **Mehr als die Hälfte** (ca. 55 Prozent), die das Gefühl hatten, an einer Schlafstörung zu leiden, konsultierten **keinen** Arzt.
 - Vom Patienten berichtete Schlafstörungen werden oftmals nur vom Arzt dokumentiert, wenn es einer Therapie bedarf.

Was bringt die Deutschen um den Schlaf?

Vier von zehn Deutschen schlafen schlecht

Umfrage (4.000 Befragte),
Angaben in Prozent



Quelle: BARMER, 2018

Prävalenz subjektiver Schlafstörungen

Ich habe das Gefühl, unter einer Schlafstörung zu leiden.



BARMER-Gesundheitsreport 2019

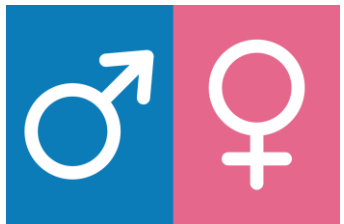
- Laut BARMER-Routinedaten erhielten 2017 **1,55 Mio. Erwerbstätige** die Diagnose einer Ein-und Durchschlafstörung*
 - das betrifft **3,8 Prozent der Erwerbspersonen.**
- Insomnien:
 - Nichtorganische Schlafstörungen wie z. B. Nachtangst, Schlafwandeln, Albträume
 - Schlafstörungen wie z. B. Schlafapnoe, Narkolepsie, Kataplexie

*Folgende Diagnosen wurden betrachtet: „Nichtorganische Schlafstörung“, „Ein- und Durchschlafstörungen“ und „Nichtorganische Schlafstörung, nicht näher bezeichnet“ sowie „Schlafstörung, nicht näher bezeichnet“.



So schlecht schläft Hamburg

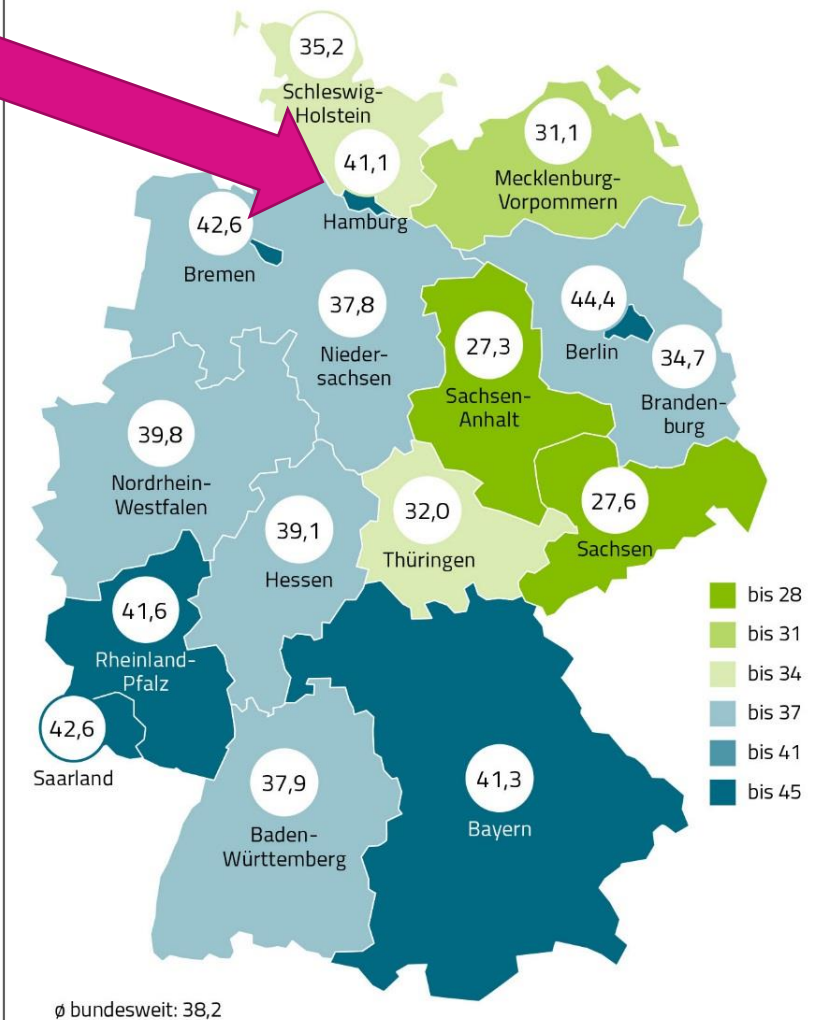
- In Hamburg waren 4,1 Prozent der Erwerbstätigen im Jahr **2017** von Ein- und Durchschlafstörungen (erweiterte Definition) betroffen
 - Das sind insgesamt **mehr als 51.000 Erwerbstätige**
 - Ergo: In einem Hamburger Unternehmen mit 1.000 Beschäftigten leiden rund 41 unter Schlafstörungen



Der Anteil von betroffenen **Frauen** lag mit rund **5 Prozent** (49,8 Erwerbstätige je 1.000) deutlich über dem der **Männer** von nur **3,3 Prozent** (33,4 Erwerbstätige je 1.000)

- Damit liegt Hamburg über dem Bundesdurchschnitt (3,8 Prozent)

So gut schlafen Beschäftigte in Deutschland
Von Ein- und Durchschlafstörungen betroffene Erwerbspersonen
im Jahr 2017, Anzahl je 1.000 Personen

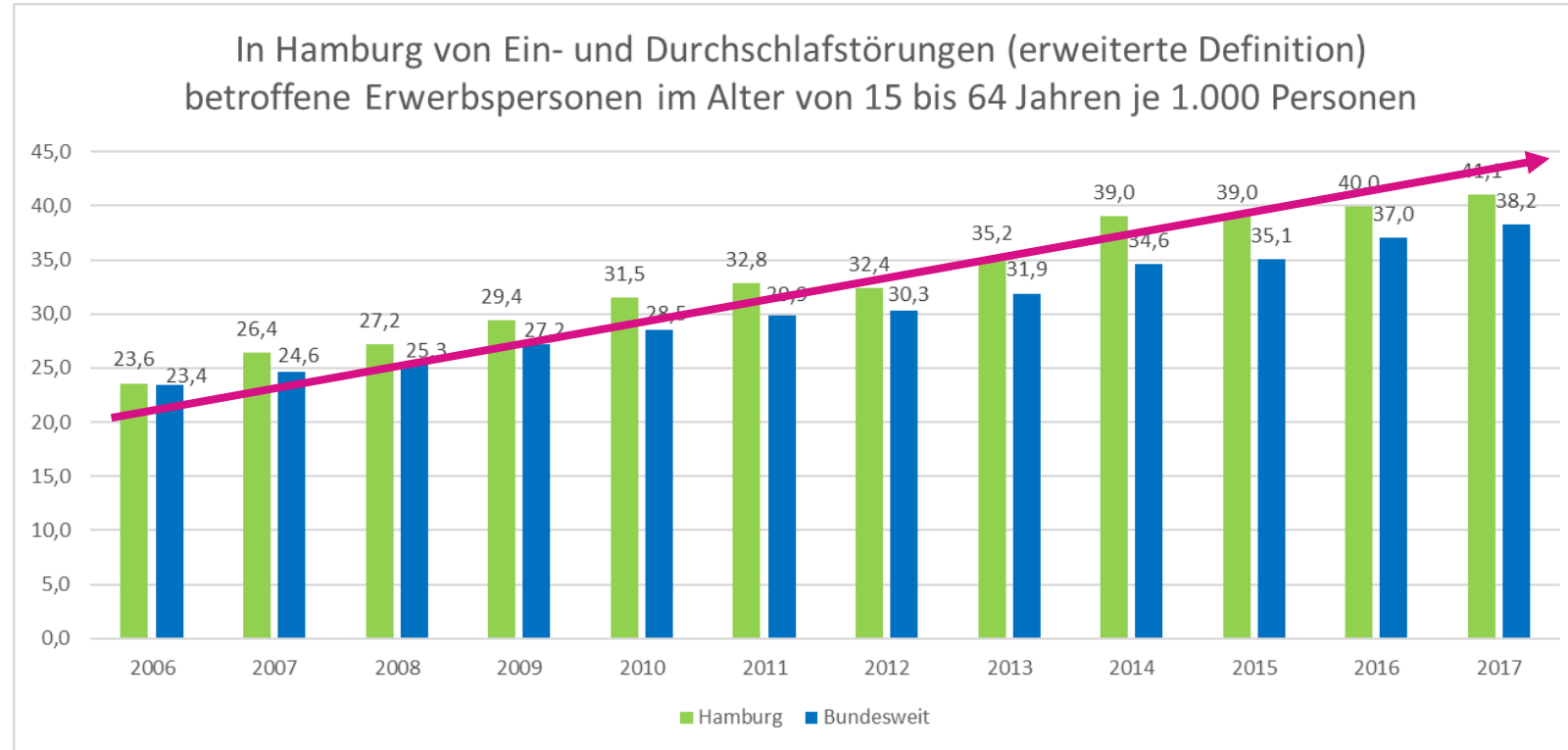


Quelle: BARMER-Gesundheitsreport 2019

BARMER

Besorgniserregender Trend in Hamburg

- Deutlicher Anstieg der Diagnosen von **2006 bis 2017** um knapp **75 Prozent**
(Bund: 63°Prozent)
- **Frauen** von 3,31 Prozent Diagnoseanteil im Jahr 2006 auf 4,98 Prozent im Jahr 2017
➤ **Anstieg von 50 Prozent**
- **Männer** von 1,52 Prozent Diagnoseanteil im Jahr 2006 auf 3,34 Prozent im Jahr 2017
➤ **Anstieg von 120 Prozent**



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 Prozent der Betroffenen hatten eine diagnostizierte affektive Störung.
(anhaltende, krankhaft veränderte negative Grundstimmung)
- 26 Prozent der Betroffenen hatten zusätzlich eine psychische Erkrankungsdiagnose



Länger und häufiger krankgeschrieben

Beschäftigte mit Schlafstörungen:

- waren diagnoseübergreifend **durchschnittlich 56 Tage/Jahr arbeitsunfähig**,
- **hatten 36 Fehltage/Jahr mehr als jene ohne Schlafstörungen**,
- dabei waren Erwerbspersonen mit Depressionen 6,1-mal häufiger arbeitsunfähig gemeldet als Personen ohne Schlafstörungen (7,5 Tage gegenüber 1,2 Tage).

The image shows a sample of a German 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung' (Sick Leave Certificate) form. The form is titled 'Freigabe 21.06.2015' and 'Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung 1'. It includes fields for the insured person's name, date of birth, and insurance status. There are checkboxes for 'Erstbescheinigung' (first certificate) and 'Folgebescheinigung' (follow-up certificate). The form also has sections for 'Arbeitsunfähigkeit seit' (start of incapacity) and 'voraussichtlich arbeitsunfähig bis' (expected end of incapacity), with fields for the day of the week and month. A box labeled 'Verbindliches Muster' (binding template) is present. At the bottom, there are checkboxes for 'sonstiger Unfall, Unfallfolgen' (other accident, accident consequences) and 'Versorgungs-leiden (z.B. BVG)' (supply-related illness, e.g., BVG). There are also checkboxes for 'Leistungen zur medizinischen Rehabilitation' (benefits for medical rehabilitation) and 'Wiedereingliederung' (reintegration). The form is marked 'Ausfertigung zur Vorlage bei der Krankenkasse' (issuance for presentation to the health insurance company) and 'Muster Nr. 3 (2016)'.

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

Zusammenhänge mit Arzneimittelverordnung

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.

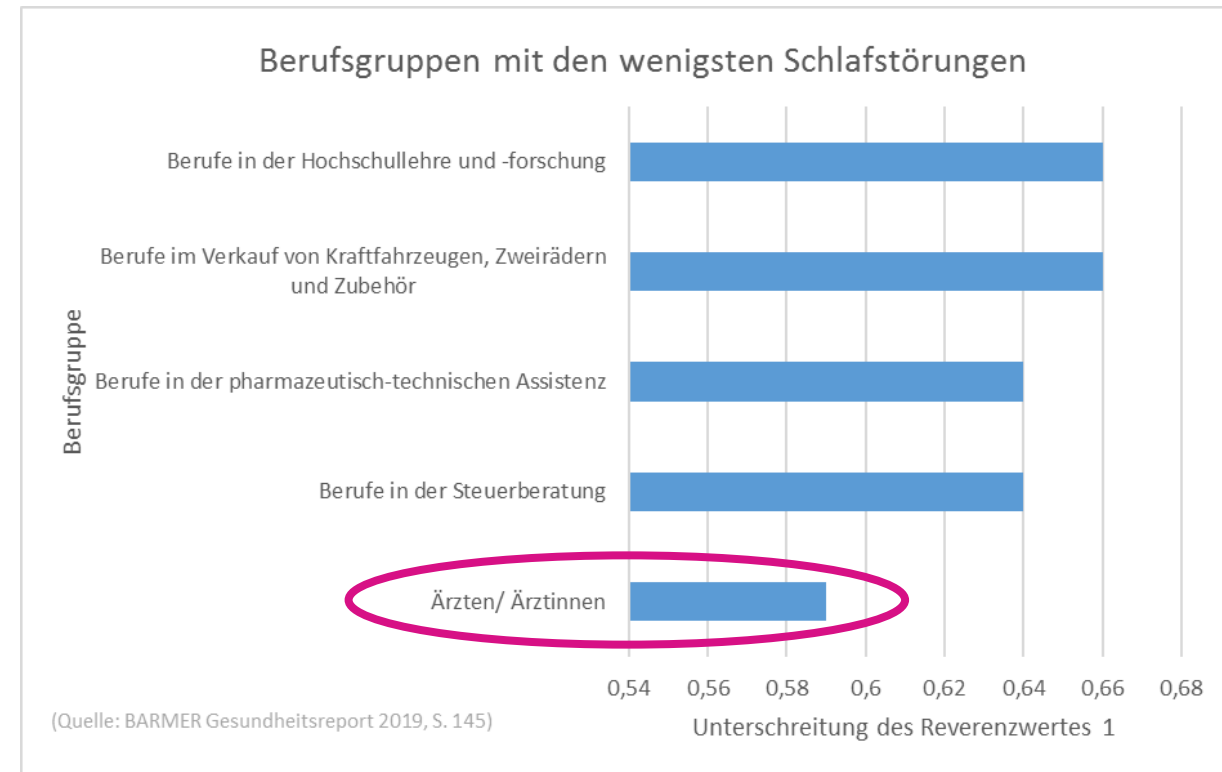
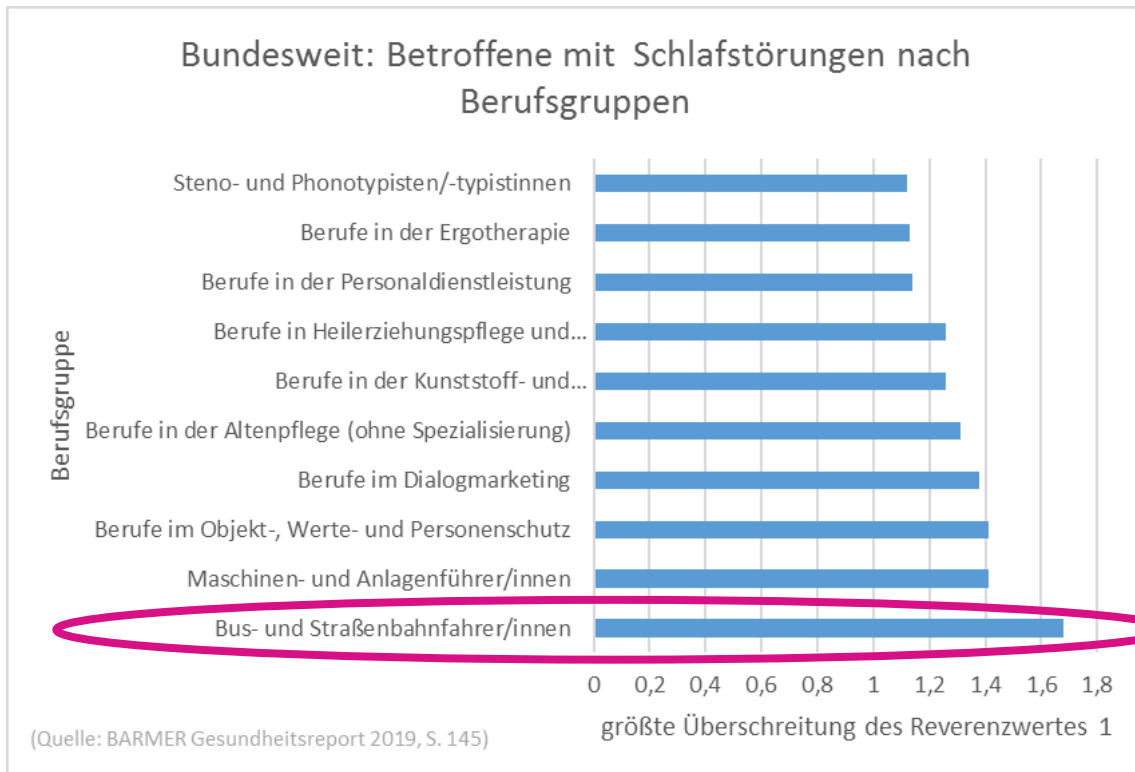


Gefahr der Abhängigkeit / Chronifizierung

Schlafstörungen in Abhängigkeit vom Beruf

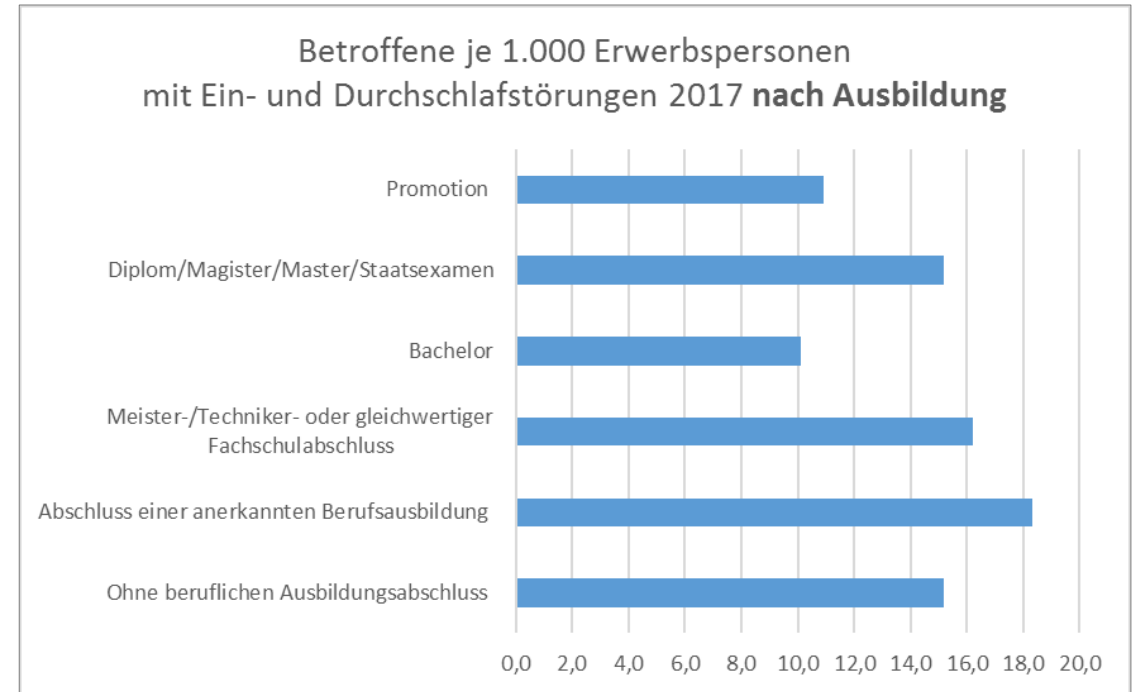
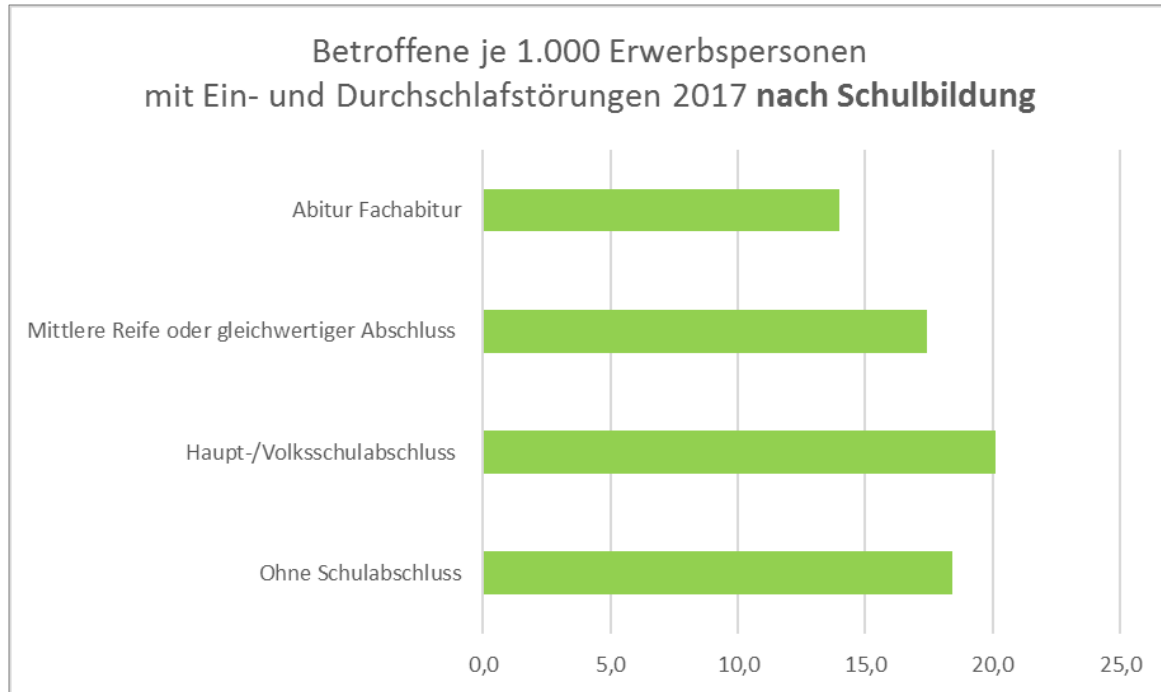
Hohe Häufigkeit: bei **Schicht-** und **Leiharbeit**, sowie **befristeten** Arbeitsverhältnissen

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



- erhöhtes Risiko von Zeitarbeitnehmern (+ 21 Prozent)
- erhöhtes Risiko bei Befristungen (+ 12 Prozent)

Schlafstörungen in Abhängigkeit von der Schul- und Ausbildung




- steigendes **Risiko bei geringerem Schulabschluss**
- Erwerbspersonen ohne einen Schulabschluss waren 19 Prozent häufiger betroffen
- mit Abitur lagen zwölf Prozent unter Erwartungswert*

* relative Abweichung zu geschlechts- und altersabhängig erwarteten Betroffenenanteilen nach Auswertungen zur Gesamtgruppe der Erwerbspersonen

BARMER fordert:



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

BARMER unterstützt:



- ✓ **Betriebliches Gesundheitsmanagement** erfolgreich einführen und verankern (barmer.de/f000010)
- ✓ Digital und jederzeit verfügbar:
 - ✓ **Amazon Echo Skill „Schlafenszeit“** (barmer.de/g100854)
 - ✓ **Online-Kurse** (barmer.de/g100034) für Achtsamkeit, Ernährungsberatung, Selbsthilfe bei Essstörungen, z.B. „GET.ON Fit im Stress“
 - ✓ **Meditations-App „7Mind“** für Entspannung und Achtsamkeit (barmer.de/g101419)
- ✓ Informationen zu **Schlafstörungen - Formen, Folgen und Behandlung** (barmer.de/s000858)
- ✓ Informationen zu **Digitale Medien und Schlafqualität** (barmer.de/s000859)



A man and a woman are standing in a calm lake, seen from behind. The woman has long dark hair and is on the left. The man is on the right, wearing a red beanie. They are both waist-deep in the water. In the background, a dense forest of evergreen trees is visible across the water, partially obscured by a light mist or fog. The overall atmosphere is serene and quiet.

BARMER

**Jeder hat sein Rezept,
gesund zu bleiben**

Gesundheitsreport 2019: Schlafstörungen

Themenbeschreibung und Datengrundlage

- Fokus der Auswertung liegt auf **Ein-und Durchschlafstörungen** (Insomnien).
- Im Mittelpunkt der Auswertungen stehen **Menschen im Erwerbsalter** (von 15 bis 65 Jahren).
- Datengrundlage sind **BARMER-Routinedaten**, welche über einem Zeitraum von über zehn Jahren ausgewertet worden sind.
- Zusätzlich wurden im Sommer 2018 im Rahmen einer **Online-Umfrage** 4.000 Bundesbürger im Alter von 14 bis 75 Jahren zum Thema **Schlafgesundheit** befragt.

BARMER Gesundheitsreport 2019 – Datengrundlage



- ✓ Analyse der Abrechnungsdaten von 3,9 Millionen Erwerbspersonen, entspricht 11,4 % aller Beschäftigten in Deutschland.
- ✓ Hamburg: Auswertung der Daten von über 80.000 bei der BARMER versicherten Erwerbstätigen (acht Prozent aller Beschäftigten in Hamburg).
- ✓ Zum Schwerpunktthema 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 (2006-2017) betrachtet.
- ✓ Die Ergebnisse sind alters- und geschlechtsstandardisiert.