DAK Gesundheit

Pressemeldung

MECKLENBURG-VORPOMMERN

Sönke Krohn | Steindamm 94 | 20097 Hamburg
Tel: 040 8972130-1184 | Mobil: 0172 5173422 | E-Mail: soenke.krohn@dak.de

Mecklenburg-Vorpommern: Mehr als 220.000 Arbeitnehmer schlafen schlecht

DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen

Schwerin, 23. Mai 2017. In Mecklenburg-Vorpommern leidet fast jeder dritte Arbeitnehmer an Schlafstörungen. 30 Prozent wachen regelmäßig drei Mal pro Woche oder noch häufiger auf oder können erst gar nicht einschlafen. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen sind das 223.000 Betroffene in Mecklenburg-Vorpommern. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Die Analyse zeigt auch: Jeder siebte Berufstätige in Mecklenburg-Vorpommern schläft nur fünf Stunden oder weniger pro Nacht. Etwa jeder Dritte geht meist müde zur Arbeit. Seit 2009 ist die Zahl der Schlecht-Schläfer in Mecklenburg-Vorpommern um 66 Prozent gestiegen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder zwölfte Beschäftigte. Hier zeigt die neue Analyse im Vergleich zu 2009 einen Anstieg von 32 Prozent. Der repräsentativen Studie zufolge geht nur etwa jeder dritte Betroffene zum Arzt. Und lediglich eine Minderheit meldet sich deswegen bei der Arbeit krank. Schlafmittel hat hingegen fast jeder Zehnte in den vergangenen drei Monaten eingenommen.

Die aktuelle Studie der DAK-Gesundheit untersucht umfassend die krankheitsbedingten Ausfalltage sowie ärztliche Behandlungen bei Schlafstörungen und wirft einen Blick auf Ursachen und Risikofaktoren. Für die Analyse wertete das IGES Institut die Fehlzeiten aller erwerbstätigen Mitglieder der DAK-Gesundheit in Mecklenburg-Vorpommern aus. Die Krankenkasse ließ zudem bundesweit mehr als 5.000 Erwerbstätige im Alter von 18 bis 65 Jahren befragen und band zahlreiche Experten ein. Die Ergebnisse wurden mit dem DAK-Gesundheitsreport aus dem Jahr 2010 verglichen.

Nur jeder Fünfte schläft gut

Bei der besonders schweren Schlafstörung, der Insomnie, kommen Ein- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zusammen. Etwa jeder zwölfte Arbeitnehmer (8,3 Prozent) in Mecklenburg-Vorpommern kämpft mit dieser als Krankheit eingestuften Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle

Sönke Krohn | Steindamm 94 | 20097 Hamburg
Tel: 040 8972130-1184 | Mobil: 0172 5173422 | E-Mail: soenke.krohn@dak.de

Erwerbstätigen in Mecklenburg-Vorpommern leiden daran rund 62.000 Männer und Frauen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in der Gruppe der 35- bis 65-Jährigen ein Plus von 32 Prozent. Weiteres Report-Ergebnis: Bei der DAK-Untersuchung von vor sieben Jahren konnte in der Altersgruppe der 35- bis 65-Jährigen noch mehr als die Hälfte (52,5 Prozent) gut schlafen. Heute gehören nur noch 21,6 Prozent zu den Gut-Schläfern. „Schlafstörungen sind nicht mehr nur ein Nischenproblem“, erläutert Sabine Hansen, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Mecklenburg-Vorpommern. „Die Zahlen sind alarmierend, wenn man die Beeinträchtigungen bedenkt, die mit den Störungen einhergehen.“

Wenig Fehltage wegen Schlafstörungen

Grundsätzlich spielen Schlafstörungen bei den Fehlzeiten allerdings nur eine geringe Rolle. 2015 waren es lediglich 2,86 Tage je 100 Versicherte. „Zum einen erfassen wir allein Krankschreibungen, bei denen der Arzt die Schlafstörung als Hauptursache auf den gelben Schein schreibt“, erläutert Hansen, „zum anderen geht die große Mehrheit wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt.“ Lediglich rund fünf Prozent der Erwerbstätigen in Mecklenburg-Vorpommern waren deswegen schon einmal in einer Praxis.

Hansen: Schlafstörungen müssen uns wachrütteln

Der Report zeigt: Viele Menschen schätzen ihr Schlafproblem nicht so in der Schwere ein, dass sie deswegen einen Arzt aufsuchen. „Schlafstörungen werden leicht unterschätzt“, betont Hansen, „dabei kann chronisch schlechter Schlaf der Gesundheit ernsthaft schaden.“ So steigt bei Schlecht-Schläfern auf lange Sicht das Risiko für eine ganze Reihe von Erkrankungen, etwa Stoffwechselstörungen, emotionale Störungen, Bluthochdruck oder Herzschäden. „Die zunehmenden Schlafschwierigkeiten in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Hansen. „Viele Menschen haben nachts das Smartphone an der Steckdose, können aber ihre eigenen Akkus nicht mehr aufladen. Möglicherweise besteht hier auch ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der Krankmeldungen bei psychischen Erkrankungen in den vergangenen Jahren.“

Sönke Krohn | Steindamm 94 | 20097 Hamburg
Tel: 040 8972130-1184 | Mobil: 0172 5173422 | E-Mail: soenke.krohn@dak.de

Risiken: Arbeit unter Druck und Nachtschichten
Schlafstörungen wurzeln laut DAK-Report auch in den Bedingungen am Arbeitsplatz. Wer zum Beispiel häufig an der Grenze seiner Leistungsfähigkeit arbeitet, verdreifacht sein Risiko, die schwere Schlafstörung Insomnie zu entwickeln. Auch starker Termin- und Leistungsdruck, Überstunden sowie Nachtschichten und ständige Erreichbarkeit nach Feierabend gelten in diesem Zusammenhang als wichtige Risikofaktoren.

Zu viel abendliche TV- und Computer-Nutzung
Viele Arbeitnehmer tragen auch selbst zu einem schlechten Schlaf bei. Nach der Studie der DAK-Gesundheit schauen in Mecklenburg-Vorpommern 87 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 70 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder neunte Erwerbstätige kümmert sich noch um dienstliche Dinge wie E-Mails oder die Planung des nächsten Arbeitstages. „Diese Ergebnisse zeigen eindrucksvoll, wie unsere Gesellschaft das Thema Schlaf in eine Nebenrolle drängt“, so Hansen.

DAK-Gesundheit bietet Schlaf-Beratung per Hotline an
Als Reaktion auf die aktuelle Studie und die zunehmenden Schlafstörungen bietet die DAK-Gesundheit ihren Versicherten ab sofort eine spezielle Schlaf-Beratung an: Die neue „DAK Schlaf-Hotline“ ist rund um die Uhr erreichbar. Unter der Rufnummer 040 325 325 805 geben Mediziner individuelle Hinweise und Tipps rund um die Themen Schlafen und Schlafstörungen. „Unsere neue Hotline hilft Betroffenen schnell und unkompliziert. Auch Fragen rund um das wichtige Thema Schlafmittel beantworten die Ärzte“, erläutert die Leiterin der DAK-Landesvertretung Sabine Hansen das neue Angebot. „Schlafprobleme werden oft unterschätzt. Wir müssen lernen, dass Schlaf für unser Leben ein entscheidender Faktor ist, um ausgeglichener, leistungsfähiger und gesünder zu sein.“ Im Internet bietet die DAK-Gesundheit deshalb auch ein umfangreiches Schlaf-Special an: Auf www.dak.de/schlaf gibt es viel Wissenswertes rund um das Thema gesunder Schlaf sowie ein Schlaftagebuch. Betroffene können damit ihren Schlaf-Wach-Rhythmus genau protokollieren. Das ist eine wertvolle Grundlage, um die Beschwerden einordnen zu können.

Sönke Krohn | Steindamm 94 | 20097 Hamburg
Tel: 040 8972130-1184 | Mobil: 0172 5173422 | E-Mail: soenke.krohn@dak.de

Krankenstand: starker Rückgang bei psychischen Erkrankungen

Der Gesundheitsreport Mecklenburg-Vorpommern wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Mecklenburg-Vorpommern hat im Bundesvergleich einen überdurchschnittlichen Krankenstand. Er sank aber im Vergleich zum Vorjahr auf 4,7 Prozent (2015: 4,9 Prozent). Im Durchschnitt hatte 2016 jedes Mitglied in Mecklenburg-Vorpommern insgesamt 17,2 Fehltage, 0,8 Tage weniger als im Jahr davor. Der Anteil der Versicherten mit einer Krankmeldung lag bei 51 Prozent und ist im Vergleich zum Vorjahr deutlich zurückgegangen (2015: 57 Prozent). Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel auf Muskel-Skelett-Erkrankungen, wie beispielsweise Rückenschmerzen. Mit 390 Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte gab es hier insgesamt etwas weniger Tage als im Vorjahr (minus zwei Prozent). Auf Platz zwei kamen die Atemwegserkrankungen mit 270 Tagen. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage deutlicher – und zwar um acht Prozent –, da es keine starke Erkältungswelle gab. Psychische Erkrankungen rangieren auf Platz drei. Mit 253 Ausfalltagen verzeichnet Mecklenburg-Vorpommern hier im Bundesvergleich den zweitstärksten Rückgang der Fehltage im Vergleich zum Vorjahr (minus neun Prozent). Auch die Betroffenenquote bei den psychischen Erkrankungen sank (von 6,2 Prozent in 2015 auf 5,5 Prozent in 2016). Der Blick auf die Branchen zeigt: Überdurchschnittlich viele Fehltage bei den psychischen Erkrankungen gab es im Gesundheitswesen (367 Tage) sowie in der öffentlichen Verwaltung (336 Tage). Bei den Muskel-Skelett-Erkrankungen entfielen in Mecklenburg-Vorpommern besonders viele Fehltage in den Branchen Verkehr, Lagerei und Kurierdienste (429 Tage) sowie im Gesundheitswesen (369 Tage). Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 in Mecklenburg-Vorpommern im Durchschnitt 12,8 Tage.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 74.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Mecklenburg-Vorpommern durch das IGES Institut ausgewertet.