

Vorwort

Schlafstörungen sind ein verbreitetes und in seinen Folgen unterschätztes gesundheitliches Problem. Im Arbeitsunfähigkeitsgeschehen, wie es der jährlich erscheinende DAK-Gesundheitsreport dokumentiert, spielen sie gleichwohl eine geringe Rolle. Doch Schlafstörungen sind häufig mit Tagesfolgen wie Müdigkeit, allgemeinem Unwohlsein, sozialen und beruflichen Einschränkungen gekoppelt. Grund genug, den aktuellen DAK-Gesundheitsreport den Schlafstörungen in einer sich stetig wandelnden Arbeitswelt zu widmen.

Die DAK-Gesundheit hat Schlafstörungen bereits in ihrem Gesundheitsreport 2010 zum Schwerpunktthema gemacht. Lassen sich sieben Jahre später neue Tendenzen aufzeigen? Welche Risikofaktoren begünstigen die Entstehung von Schlafstörungen oder sorgen dafür, dass sie sich verfestigen? Die DAK-Gesundheit fragt auch nach dem Stand der ambulanten Versorgung und einem möglicherweise problematischen Einsatz von Schlafmitteln. Für ein umfassendes Bild wurden, wie 2010, die Arbeitsunfähigkeitsdaten aller bei der DAK-Gesundheit versicherten Berufstätigen ausgewertet, aber auch die Behandlungs- und Arzneimitteldaten analysiert und namhafte Experten der Schlafmedizin befragt.

Ein Aspekt, der vor sieben Jahren noch keine Rolle gespielt hat, ist die Anwendungen von Smartphones und Tablets mit Funktionen zur Schlafkontrolle und Schlafoptimierung. Wie werden Schlafracker oder Sleep-Apps von den Erwerbstätigen wahrgenommen? Sind sie eine echte Hilfestellung oder Lifestyle-Produkte und Teil eines allgemeinen Trends zur Selbstoptimierung?

Viele Betriebe haben im Umgang mit Schlafstörungen noch Beratungs- und Unterstützungsbedarf – insbesondere, weil bestimmte Arbeitsbedingungen wie Schicht- und Nachtdienste die Entstehung von Schlafproblemen befördern. Der vorliegende Report setzt deshalb auch Impulse für eine betriebliche Gesundheitsförderung, die Schlafstörungen mit aufgreifen möchte und schafft hierfür eine empirisch gestützte Grundlage. Als große Krankenkasse steht die DAK-Gesundheit mit ihren Experten interessierten Betrieben bundesweit zur Verfügung.



Andreas Storm
Vorsitzender des Vorstands

Hamburg, März 2017