

80%

der Erwerbstätigen
über 35 haben
Schlafprobleme

10%

der an Schlafmangel
Leidenden hatten bereits
einen Arbeitsunfall durch
Schläfrigkeit

bis zu

1,9 Mio

Deutsche können nicht
ohne Schlafmittel
schlafen

50%

aller Schichtarbeiter
schlafen weniger
als 5 h

60 Mrd.

Euro jährlicher Produktions-
verlust bundesweit
durch Schlafstörungen



Kontakt

DGSM Geschäftsstelle
c/o HEPHATA-Klinik
Schimmelpfengstraße 6
34613 Schwalmstadt-Treysa
Tel. 06691 2733
Fax 06691 2823
Mail: DGSM-Geschaeftsstelle@t-online.de
www.dgsm.de



21. Juni 2018

DGSM-Aktionstag
Erholsamer Schlaf

Schlaf und Arbeit



*Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung
und Schlafmedizin e. V. informiert*

Informationen zu einem gesunden Schlaf erhalten Sie
in Ihrem DGSM-akkreditierten Schlaflabor und online
unter www.dgsm.de.

Schichtarbeiter haben die schlechteste Schlafqualität

Schlafstörungen sind in Deutschland immer weiter auf dem Vormarsch. Nach einer vor kurzem veröffentlichten Studie der DAK klagen mehr als 80 % der Erwerbstätigen zwischen 35 und 65 Lebensjahren über Schlafprobleme. Überdurchschnittlich hoch ist der Anteil der Schlecht-Schläfer unter den Berufstätigen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten und bei Schichtarbeit, so eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse. 40 % der Befragten im Schichtdienst beklagten eine schlechte Schlafqualität und immerhin die Hälfte davon hat weniger als 5 Stunden Schlaf. Besonders bei Früh- und Nachtschichten ist der Schlaf zu stark verkürzt und hat negative Auswirkungen auf die Produktivität am Arbeitsplatz. 6 % der Bundesdeutschen leiden gar an behandlungsbedürftigen Schlafstörungen. Je nach Studie können zwischen 1,1 und 1,9 Millionen Bundesdeutsche nicht mehr ohne Schlafmittel schlafen.

Neue Studien zeigen vielversprechende Lösungsansätze für den Schlaf der Schichtarbeiter: Verhaltensinterventionen und Präventionsprogramme im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsprävention zeigen bei Schichtarbeitern mit Tagesschläfrigkeit, Schlafmangel und Schlafstörungen positive Effekte auf den Schlaf, die Wachheit und die Schichtakzeptanz. Das haben bereits viele moderne Unternehmen erkannt und fördern die gesundheitsförderliche und leistungssteigernde Wirkung eines gesunden Schlafes.



Beispiel Krankenschwestern

In einer anonymen Fragebogenaktion an 4.407 Krankenschwestern über Tagesschläfrigkeit und hierdurch verursachte Fehler gaben 26 % eine pathologische Schläfrigkeit an. Die daraus resultierenden Folgen waren insbesondere Eigenverletzungen durch Nadelstich, Fehler bei der Medikamentenverabreichung sowie die nicht korrekte Handhabung von medizinischen Geräten.

Schlaf als Wirtschaftsfaktor

Schätzungen gehen von einem Produktivitätsausfall für die deutsche Wirtschaft durch Schlafstörungen am Arbeitsplatz von bis zu 1,6 % des Bruttosozialproduktes aus. Internationale Studien lassen eine doppelt so hohe Rate an Arbeitsunfähigkeiten bei Mitarbeitern mit Schlafstörungen im Vergleich zu ihren ausgeschlafenen Kollegen vermuten. Nach der im Jahr 2016 veröffentlichten Rand-Studie, die für fünf OECD-Staaten durchgeführt wurde, gehen der deutschen Wirtschaft jährlich ca. 60 Milliarden Euro durch Produktivitätsausfall und ca. 210.000 Fehltagen am Arbeitsplatz infolge Schlafstörungen verloren.

Für ein wirtschaftlich erfolgreiches Deutschland sind ausgeschlafene Mitarbeiter die Voraussetzung. Gesunder Schlaf fördert aber nicht nur das Leistungsvermögen und die Produktivität am Arbeitsplatz, sondern auch die Gesundheit: Schlafmangel und Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und psychische Störungen und sind häufige Ursachen für Frühberentungen. Darüber hinaus wird bei chronischen Schlafstörungen ein erhöhtes Demenzrisiko vermutet.

Beispiel Ärzte

Anhand einer anonym durchgeführten Fragebogenaktion, die einen Rücklauf von 63 % aufwies, gaben 1.366 Ärzte an, mehr als 40 Stunden pro Woche zu arbeiten. 24 % der Befragten waren mindestens einmal auf dem Nachhauseweg am Steuer eingeschlafen, Beinahe-Einschlafen am Steuer gaben 66 % an. 42 % der Befragten hatten in den vergangenen sechs Monaten einen schläfrigkeitsbedingten Fehler in Ausübung ihrer klinischen Tätigkeit verursacht.



Arbeits- und Verkehrsunfälle als Folge von nicht erholsamem Schlaf

Wer nicht ausreichend schläft, hat ebenso ein erhöhtes Risiko für Unfälle am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr. Mitarbeiter mit nächtlichem Schnarchen und Tagesschläfrigkeit haben ein 2,2-fach höheres Risiko für Arbeitsunfälle. 66 % der Arbeitnehmer, die schläfrig sind und auch Atemaussetzer im Schlaf haben, geben an, Schwierigkeiten zu haben, ihre Arbeit zu verrichten. 10,1 %, die seit mindestens 12 Monaten an Schlafmangel leiden, geben an, mindestens einen schläfrigkeitsbedingten Arbeitsunfall gehabt zu haben. Tagesschläfrigkeit führt zu vermehrten Arztbesuchen und hat einen Einfluss auf die Langzeitarbeitsunfähigkeit und den Krankenstand. Um nicht nur die Selbstgefährdung, sondern auch die Fremdgefährdung zu reduzieren, muss die Tagesschläfrigkeit insbesondere bei gefährdeten Berufsgruppen so früh wie möglich erfasst und therapiert werden.



Beispiel Berufskraftfahrer

Rund 46 % der LKW-Fahrer sind mindestens schon einmal während einer Fahrt kurz eingeknickt, so das Ergebnis einer Befragung unter 353 LKW-Fahrern, die der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) und die DGSM im Rahmen der Kampagne „Vorsicht Sekundenschlaf!“ durchgeführt hat. Zudem: LKW-Fahrer müssen zumeist unter schlechten Bedingungen auf überfüllten Parkplätzen am Straßenrand schlafen. Erholsamer Schlaf ist so für viele nicht möglich, Tagesschläfrigkeit, Sekundenschlaf und Verkehrsunfälle sind die Folge. Im Transportgewerbe schätzt man, dass zwischen 20 und 40 % aller Unfälle auf Müdigkeit zurückzuführen sind.