




PHILIPS

Umfrageergebnisse

Weckruf: Globale Trends zur Schlafzufriedenheit



„Schlafen ist kein Irrtum der Evolution und auch keine vorübergehende Unterbrechung eines straff durchgeplanten Tagesablaufs, sondern der Schlaf existiert gleichberechtigt neben dem Wachsein, und keines von beiden könnte ohne das andere funktionieren.“

Dr. Teofilo Lee-Chiong, M.D.,
Chief Medical Liaison bei Philips

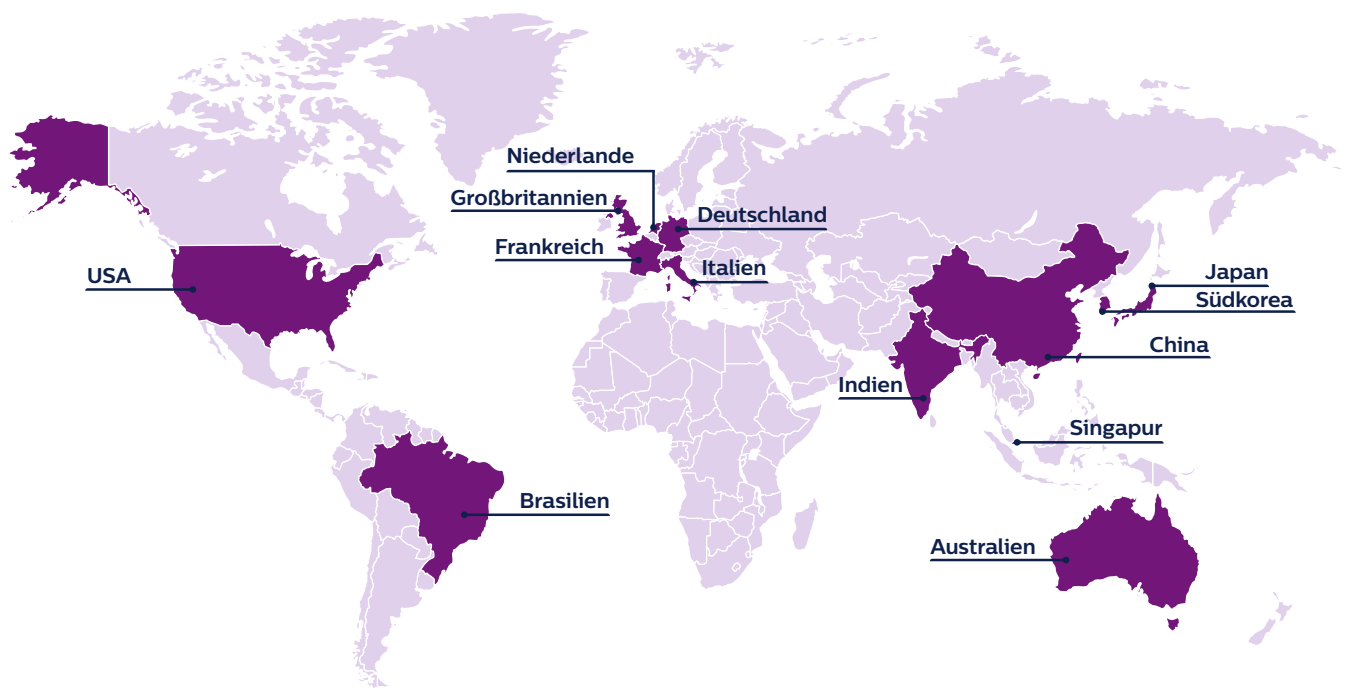
Einführung und Methoden

Obwohl bekannt ist, welche wichtige Rolle der Schlaf einnimmt, sehen sich Erwachsene auf der ganzen Welt tagtäglich Störeinflüssen für den Schlaf ausgesetzt, die von moderner Technik, Sorgen und Stress bis hin zu persönlichen Beziehungen reichen. Doch obwohl 2020 die allgemeine Motivation, aktiv etwas für einen guten Schlaf zu unternehmen, gegenüber 2019 nachgelassen hat, ist der Wille, Hilfe beim Kampf gegen Schlafbeschwerden anzunehmen, nach wie vor vorhanden. Die Daten des aktuellen Jahres zeigen, dass die Zeit für einen Weckruf gekommen ist, denn guter Schlaf kann die Lebensqualität verbessern und sogar Leben retten.

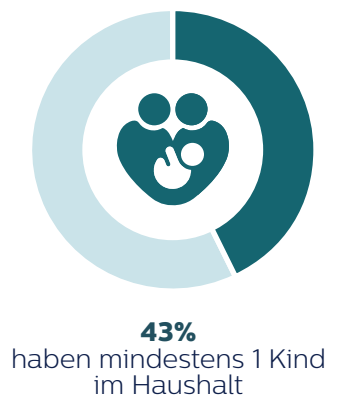
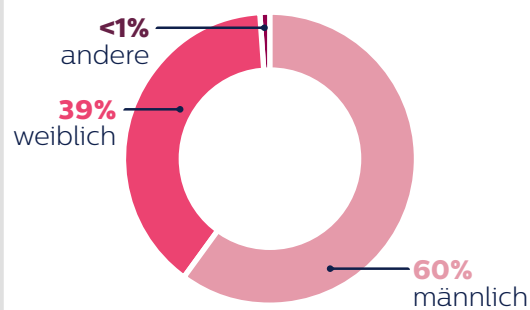
In Anerkennung des Weltschlaftags 2020 hat Philips bei der KJT Group, Inc. seine jährliche Umfrage in Auftrag gegeben, die die Einstellung, die Wahrnehmung und das Verhalten zum Thema Schlaf bei Menschen in 13 Ländern untersucht: Australien, Brasilien, China, Deutschland, Frankreich, Indien, Italien, Japan, den Niederlanden, der Republik Korea, Singapur, den USA und im Vereinigten Königreich (VK). Mit diesen Umfragedaten setzt Philips sein Engagement fort, ein verstärktes Bewusstsein für die Schlafprobleme zu schaffen, mit denen Menschen auf der ganzen Welt konfrontiert sind. Neben den Lösungen, die Philips bereits für die Millionen von Menschen anbietet, die unter Schlaflosigkeit, Schlafapnoe-Syndrom oder Schnarchen leiden, wird Philips diese neuen Erkenntnisse dazu nutzen, 80% der häufigsten Schlafprobleme anzugehen und die Menschen dabei zu unterstützen, aktiv ihre Gesundheit zu fördern.

Diese Umfrage wurde von KJT Group, Inc. im Auftrag von Philips vom 12. November bis 5. Dezember 2019 bei 13.004 Erwachsenen ab 18 Jahren in 13 Ländern durchgeführt (Australien: n = 1.000; Brasilien: n = 1.000; China: n = 1.001; Deutschland: n = 1.000; Frankreich: n = 1.000; Indien: n = 1.000; Italien: n = 1.000; Japan: n = 1.001; Niederlande: n = 1.001; Singapur: n = 1.000; Republik Korea: n = 1.000; USA: n = 1.001; VK: n = 1.000). Die Umfrage war internetbasiert und wurde von den Befragten in der/den jeweiligen Landessprache(n) ausgefüllt. Dabei handelte es sich um Ermessensstichproben. Daher ist eine genaue Abschätzung der Fehlergrenze nicht möglich. Ausführliche Informationen zu den Erhebungsmethoden, wie etwa den GewichtungsvARIABLEN, können bei Meredith Amoroso unter meredith.amoroso@philips.com erfragt werden.

Demografie

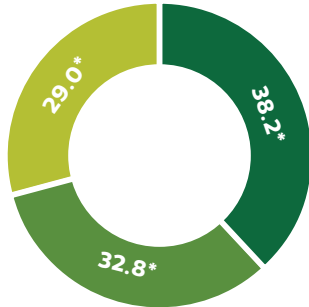


13.004 Befragte aus **13 Ländern**



Wir wissen, dass wir Schlaf brauchen, ...

Überall auf der Welt sind sich die Menschen bewusst, wie wichtig Schlaf generell für ihre körperliche und geistige Gesundheit ist und welche Folgen ein Schlafdefizit haben kann.



■ Schlaf ■ Ernährung ■ Bewegung

Natürlich sind auch Ernährung und Bewegung gesundheitsfördernde Faktoren, dem Schlaf wird zumeist jedoch relativ mehr Bedeutung beigemessen.

*Mittelwerte auf Basis einer Gesamtpunktzahl von 100

Die meisten[1] Menschen sind sich bewusst, dass Schlaf wesentlich zu ihrem körperlichen (**87%**) und psychischen (**86%**) Wohlbefinden beiträgt.



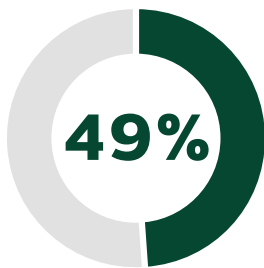
61% berichten[1], dass ihr Gedächtnis schlechter funktioniert, und **75%**, dass sie unproduktiver sind[1], wenn sie schlecht geschlafen haben.



Zudem bestätigen **84%**, dass sie nach erholsamem Schlaf besser gelaunt sind.



... bekommen ihn aber einfach nicht.



Nur die Hälfte der Erwachsenen ist mit ihrer Schlafqualität zufrieden[2].



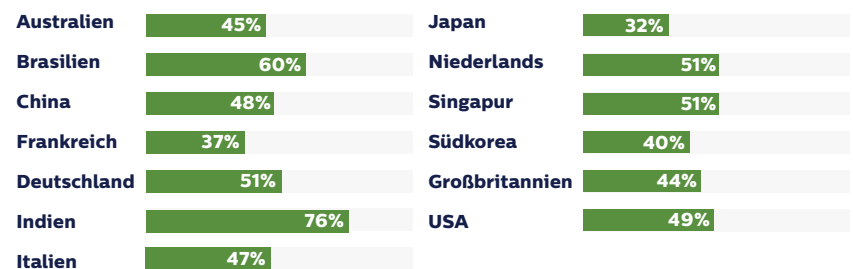
Im Durchschnitt wachen die Menschen jede Nacht **1,8 Mal** auf.



Personen, die einen Wecker nutzen, aktivieren die Schlummerfunktion durchschnittlich **1,7 Mal**.

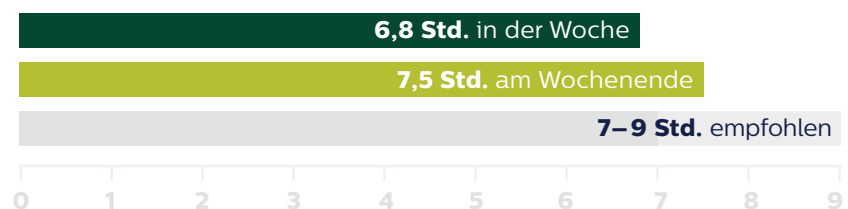
Weltweite Schlafzufriedenheit [nach Land]

Erwachsene, die mit ihrem Schlaf einigermaßen oder vollkommen zufrieden sind:



Wie viel Schlaf bekommen Erwachsene?

Im Schnitt schlafen die Menschen unter der Woche 6,8 Stunden pro Nacht und am Wochenende 7,5 Stunden pro Nacht. Die empfohlene[3] Schlafdauer für einen gesunden Erwachsenen liegt bei 7 bis 9 Stunden pro Nacht.

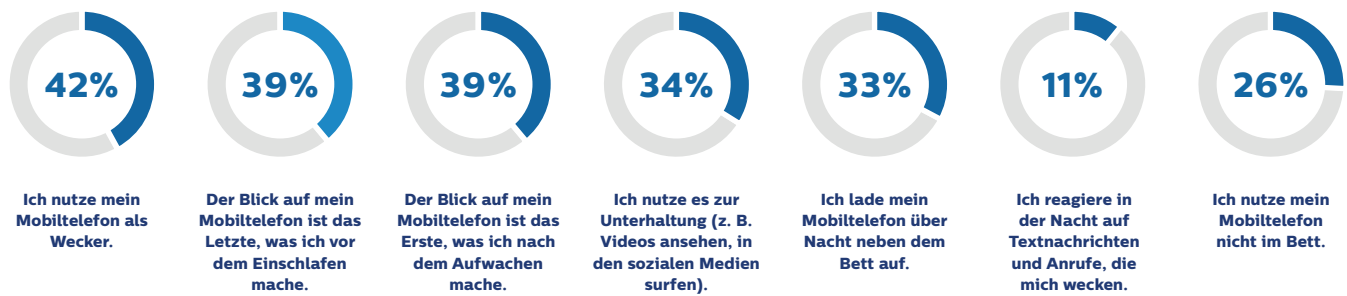


Schlafhindernisse im kommenden Jahrzehnt

Viele Faktoren können den Schlaf beeinträchtigen, am gravierendsten ist jedoch der Faktor „Sorgen/Stress“ (**33%**). Trotzdem stimmen nur **53%** der Menschen der Aussage zu, dass sie genau wissen, was sie davon abhält, erholsamen Schlaf zu finden.

Einen wesentlichen ursächlichen Aspekt belegen die drei Viertel (**74%**) der Befragten, die zugeben, ihr Mobiltelefon im Bett zu nutzen. Obwohl Experten davon abraten[4], nutzen beinahe **vier von zehn** Befragten entweder unmittelbar vor dem Schlafengehen (**39%**) oder als erstes direkt nach dem Aufwachen (**39%**) ihr Mobiltelefon.

Mobiltelefonnutzung im Bett



Der Bettnachbar

Von den Befragten, die einen Partner haben bzw. verheiratet sind:

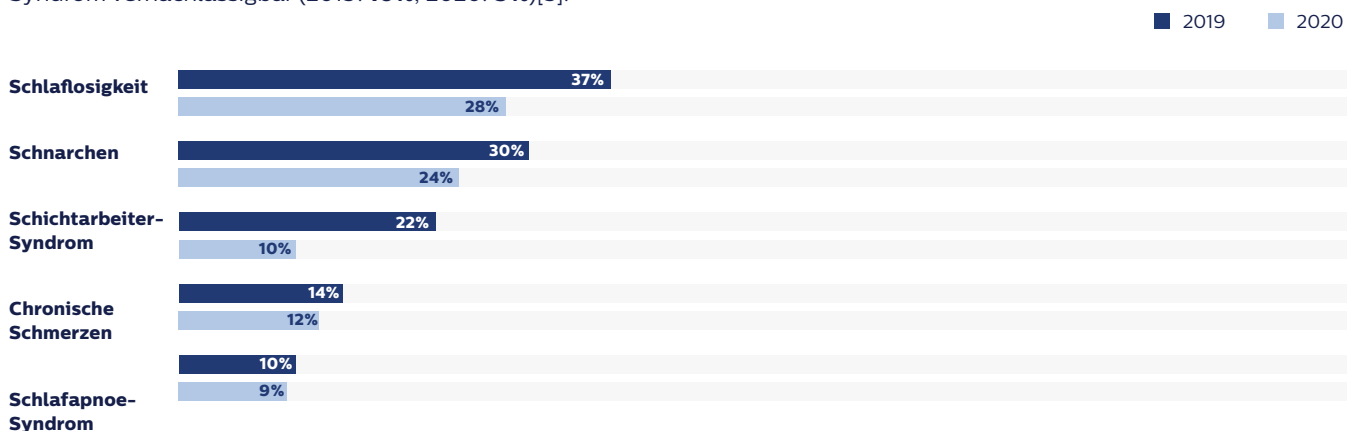
36% geben an[1], für erholsameren Schlaf gelegentlich von ihrem Partner/Ehepartner getrennt zu schlafen.

30% geben an[1], dass sich die Schlafbeschwerden ihres Partners/Ehepartners auf ihre Beziehung auswirken.

51% bestätigen ebenfalls, dass dieses sich auf ihre Beziehung(en) auswirkt.

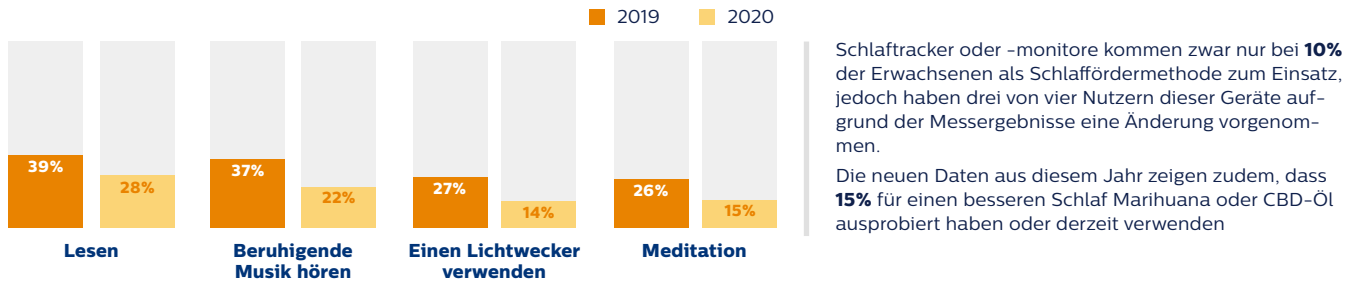
Schlafbedingungen

Äußere Faktoren lassen sich zu Gunsten eines erholsamen Schlafs beeinflussen, andere hingegen liegen außerhalb der Kontrolle des Schlafenden. Während die Anzahl der Befragten, die in diesem Jahr von Schlaflosigkeit, Schnarchen, Schichtarbeiter-Syndrom und chronischen Schmerzen berichtet haben, gesunken ist, ist die Veränderung beim Schlafapnoe-Syndrom vernachlässigbar (2019: **10%**, 2020: **9%**)[5].

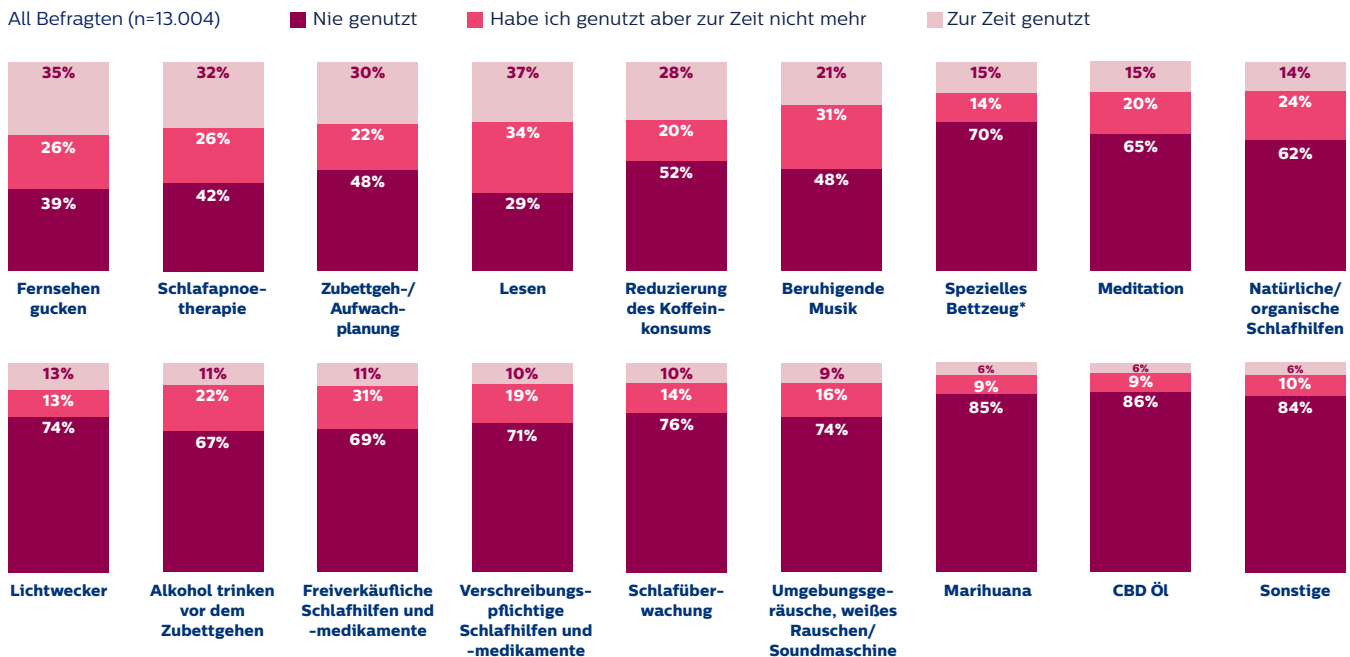


Die eigene Motivation zur Veränderung nimmt ab, ...

Gemäß dem Bericht von Philips zum Weltaftraftag ist es im Jahr 2020 signifikant weniger wahrscheinlich als noch 2019, dass die Menschen aktive Schritte zur Verbesserung ihres Schlafes ergreifen. Wengleich der Fernseher (2019: **37%**, 2020: **33%** – unter den Befragten die beliebteste Abhilfemaßnahme bei Schlafbeschwerden) bereits seltener genutzt wird als schon 2019[5], zeigen sich die auffälligsten Rückgänge in den folgenden Bereichen:



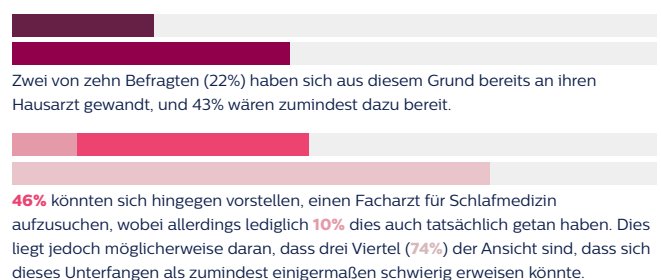
Strategien zur Verbesserung des Schlafes



... doch Unterstützung ist gern gesehen

Die Nachfrage nach Möglichkeiten, gesunden Schlaf zu fördern, ist da. Dies zeigen die **60%** der Befragten, die („einigermaßen“ oder „vollkommen“) Interesse an neuen Informationen oder Strategien für einen besseren Schlaf bekundet haben.

Umfangreichere Informationen zum Schlaf sowie zu den möglichen Maßnahmen, etwas für den Schlaf zu tun, wünschen sich die Befragten dabei in **erster Linie von ihrem Hausarzt** und erst nachrangig von anderen Quellen.



Das Schlafapnoe-Syndrom im Fokus

Das Schlafapnoe-Syndrom und das Potenzial der CPAP-Therapie sind noch weitgehend unbekannt – selbst in der Gruppe der Betroffenen. Und selbst mit Unterstützung fällt es nicht immer leicht, die Risikofaktoren für eine obstruktive Schlafapnoe zu ermitteln. Der am häufigsten beobachtete Risikofaktor ist Übergewicht/Adipositas. Dennoch gibt nur etwa die Hälfte diesen Faktor auch an.



Ein wesentlicher Anteil der Befragten mit Schlafapnoe-Syndrom (**30%**) ist „einigermaßen“ oder „vollkommen“ der Ansicht, dass eine Behandlung ihres Schlafapnoe-Syndroms nicht nötig sei.

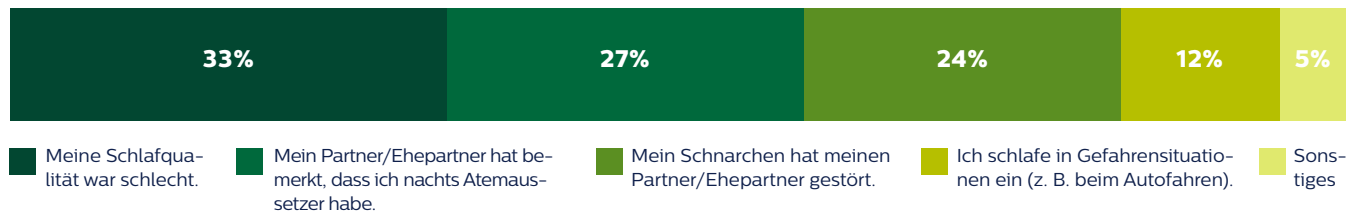


Zudem stimmen **39%** der Personen mit Schlafapnoe-Syndrom „einigermaßen“ oder „vollkommen“ der Aussage zu, dass die Behandlung ihres Schlafapnoe-Syndroms schlimmer sei als die eigentliche Erkrankung.



Beinahe der Hälfte der Schlafapnoe-Patienten wurde noch nie eine CPAP-Therapie verordnet (**48%**).

Situationen, in denen ein Schlafapnoe-Syndrom festgestellt wird



In Hinblick auf die Erfahrungen und das Bedürfnis nach besserem Schlaf zeigen sich bei den Befragten mit und den Befragten ohne Schlafapnoe-Syndrom interessante Unterschiede:

Die Schlafapnoe-Patienten sind mit ihrem Schlaf signifikant unzufriedener



(41% „einigermaßen“ oder „vollkommen“ unzufrieden;



Befragte ohne Schlafapnoe-Syndrom: 31% „einigermaßen“ oder „vollkommen“ unzufrieden).

Die Anzahl der Schlafstunden pro Nacht ist in beiden Gruppen gleich, die Schlafapnoe-Patienten



wachen jedoch häufiger in der Nacht auf (2,8 Mal gegenüber 1,7 Mal pro Nacht)



und aktivieren auch die Schlummerfunktion ihres Weckers häufiger (2,5 Mal gegenüber 1,7 Mal).

Die Schlafapnoe-Patienten wünschen sich jedoch eine Verbesserung:



71% haben „einigermaßen“ oder „vollkommen“ Interesse an neuen Informationen/Strategien zur Schlafverbesserung.



Die Wahrscheinlichkeit, die meisten Informationsquellen zum Schlaf und zu den Behandlungsmöglichkeiten mit dem Ziel einer Schlafverbesserung in Anspruch genommen zu haben, ist bei Schlafapnoe-Patienten ebenfalls höher als bei Befragten ohne Schlafapnoe-Syndrom, wobei selbst bei den Befragten mit Schlafapnoe-Syndrom nur eine begrenzte Anzahl einen Schlafmediziner (**30%**) oder ihren Hausarzt (**41%**) konsultiert hat.



Bei **71%** der Personen, die eine CPAP-Therapie erhalten, überwiegen die Vorteile der Behandlung die Unannehmlichkeiten.



Zudem haben **71%** der CPAP-Anwender das Gefühl, dass sie seit Beginn ihrer CPAP-Therapie besser schlafen.

Einblicke in die weltweite Schlafqualität



Mark Aloia, Ph.D.,

Global Lead, Health Behavior Change bei Philips

Wenn man bedenkt, welch hohen Stellenwert der Schlaf global betrachtet einnimmt, würde man erwarten, dass die Menschen sich intensiver mit Möglichkeiten der Schlafförderung auseinandersetzen würden. Dies ist jedoch nicht der Fall. Nahezu die Hälfte aller Befragten gibt an, nicht gut zu schlafen, und viele unternehmen überhaupt nichts, um ihren Schlaf aktiv zu verbessern. Wenn die Menschen einer Sache großen Wert beimessen und wissen, dass sie sich damit auseinandersetzen müssen, aber trotzdem nicht handeln, sind sie sich aller Wahrscheinlichkeit nach unsicher, wie sie eine positive Veränderung herbeiführen sollen. Diese Umfrage zeigt, dass sich die Menschen zur Verbesserung ihres Schlafs nicht an die Medizin wenden, zugleich aber auch nicht wissen, welchen Einfluss ihre Alltagsaktivitäten auf ihren Schlaf haben können. Wir müssen die Menschen aufklären, ihnen Informationen zu den verfügbaren Schlafressourcen bereitstellen und vermitteln, dass sich ihre Anstrengungen auszahlen werden. Dank der Fortschritte in der Schlafdiagnose und -therapie gibt es Lösungen, und es ist Aufgabe der medizinischen Gemeinschaft, den von Schlafstörungen betroffenen Menschen Wege zu einer höheren Lebensqualität aufzuzeigen.



Teofilo Lee-Chiong, M.D.,

Chief Medical Liaison bei Philips

Wir alle sind zugleich Zeugen und Beteiligte eines sozialen Wandels beim Thema Schlaf. Aktuell durchläuft einer der ursprünglichsten physiologischen Triebe – der Schlaf – durch Lebensgewohnheiten, Technologie, Pharmakologie und Politik eine Veränderung. Diese rasanten Entwicklungen im menschlichen Verhalten und im Zusammenleben haben weitreichende Auswirkungen auf das Individuum, was Gesundheit, Beziehungen, Leistung und öffentliche Sicherheit betrifft. Viele halten eine hohe Schlafqualität für notwendig, aber unerreichbar. Gleichfalls gelten Lösungen für Schlafstörungen als wirksam, aber schwer zugänglich oder finanzierbar. Wir können zwar weiter darüber reden, was guten Schlaf ausmachen sollte oder könnte, doch ist es dabei entscheidend, den Schlaf auch weiter zu „humanisieren“. Denn Schlafen ist kein Irrtum der Evolution und auch keine vorübergehende Unterbrechung eines straff durchgeplanten Tagesablaufs, sondern der Schlaf existiert gleichberechtigt neben dem Wachsein, und keines von beiden könnte ohne das andere funktionieren.



David White, M.D.,

Chief Medical Officer bei Philips

Im konkreten Hinblick auf das Schlafapnoe-Syndrom sehen wir in der diesjährigen Umfrage sowohl die positiv stimmenden als auch die etwas bedenklichen Seiten im Umgang mit obstruktiver Schlafapnoe. In einer kürzlich veröffentlichten Arbeit wurde berichtet^[6], dass etwa 1 Milliarde Menschen unter Schlafapnoe-Syndrom leiden, also grob 14% der Weltbevölkerung. Wenn nun 10% angeben, diese Erkrankung zu haben, lässt sich immerhin annehmen, dass ungefähr zwei Drittel aller OSA-Patienten sich ihrer Erkrankung bewusst sind – ein ermutigender Wert. Dem gegenüber stehen jedoch 30% der Patienten, die für ihre OSA keinen Behandlungsbedarf sehen, 39%, in deren Augen die Therapie schlimmer ist als die Erkrankung, sowie fast 50%, denen laut eigener Aussage noch nie eine Therapie mit kontinuierlichem positivem Atemwegsdruck (CPAP) verordnet wurde. Das ist ganz klar besorgniserregend. Die meisten Patienten gewöhnen sich relativ problemlos an die CPAP-Therapie. Doch auch für Patienten, die diese Therapieform in der Vergangenheit abgelehnt oder sie nicht vertragen haben, stehen wirksame Behandlungsalternativen zur Verfügung, beispielsweise Geräte, die verhindern, dass ein Patient auf dem Rücken schläft. Um ihre Lebensqualität verbessern zu können, müssen OSA-Patienten wissen, dass es verträgliche und wirksame Therapieoptionen gibt.



Weitere Informationen über die Bedeutung von Schlaf und die Prävalenz nicht diagnostizierter Schlafstörungen finden Sie unter www.philips.de/schlaftherapie.

[1] Beinhaltet alle Personen, die der Aussage „einigermaßen“ oder „vollkommen“ zustimmen

[2] Beinhaltet alle Personen, die „einigermaßen“ oder „vollkommen“ zufrieden mit ihrem Schlaf sind

[3] How Much Sleep Do I Need?, Centers for Disease Control and Prevention

[4] Sleep apnea: Good night, smartphone, Philips

[5] Diese Daten basieren ausschließlich auf den Ländern, die sowohl 2019 als auch 2020 beteiligt waren: Australien, Brasilien, China, Deutschland, Frankreich, Indien, Japan, Niederlande, Singapur, Republik Korea und USA.

[6] OSA may affect nearly 1 billion adults worldwide, Healio Pulmonology.