

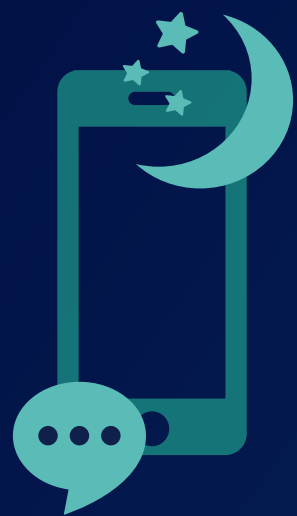
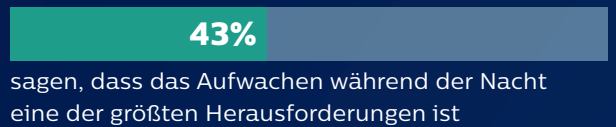
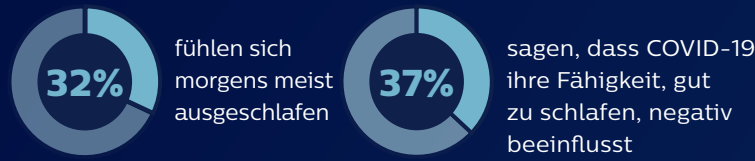


# Ein Jahr nach dem Beginn von COVID-19 sind Schlafprobleme ein großes Thema

Es überrascht nicht, dass sich die Schlafqualität im vergangenen Jahr verschlechtert hat.

Anlässlich des Weltschlaftags 2021 gab Philips seine jährliche Umfrage bei der KJT Group in Auftrag und befragte mehr als 13000 Menschen in 13 Ländern zu ihrem Schlafverhalten. COVID-19 hat Auswirkungen auf jede Facette unseres Alltags, und die Umfrage zeigte, dass die Schlafgesundheit keine Ausnahme darstellt.

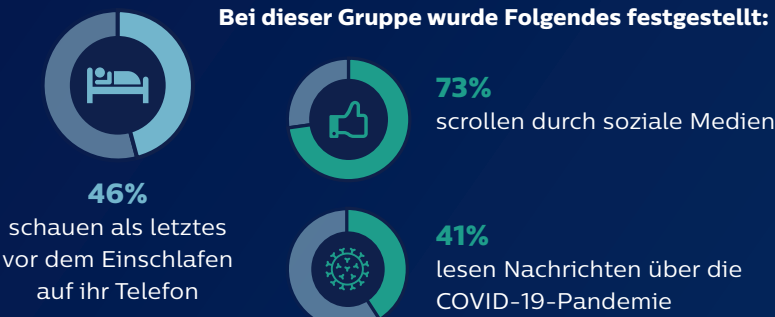
Die Menschen erkennen, dass sie nicht genug schlafen:



Die Mobiltelefonnutzung im Bett hat zugenommen



Bei dieser Gruppe wurde Folgendes festgestellt:



### Tip

Legen Sie Ihr Smartphone von ihrem Bett entfernt ab, bevor Sie sich ins Bett legen. Dies kann Ihre Schlafqualität bereits verbessern!

## Viele nutzen Online-Ressourcen und Telemedizin, um ihre Schlafprobleme zu lösen

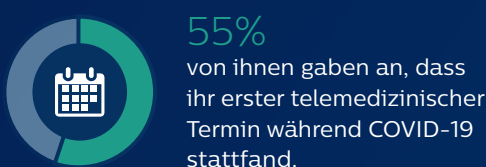
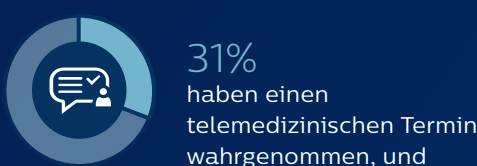
Auch die Nutzung von Online-Ressourcen und Telemedizin zur Lösung von Schlafproblemen hat zugenommen.



Mehr als ein Drittel der Befragten hat Online-Ressourcen (insbesondere Online-Suchmaschinen) zurate gezogen, um mehr über Schlaf/Therapien zur Verbesserung des Schlafs zu erfahren. Von dieser Gruppe haben



70% diese Ressourcen zum ersten Mal während der COVID-19-Pandemie genutzt.



Zwar bedienten sich nicht so viele der Telemedizin für schlafbezogene Probleme (16%),



gaben allerdings an, dass sie bereit wären, die Telemedizin in Zukunft für ein schlafbezogenes Problem zu nutzen.



### Wussten Sie das?

Der Philips SmartSleep Analyzer kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, welche Schlafprobleme Sie nachts wach halten könnten. Das Quiz dauert nur 10 Minuten: [www.smartsleep-analyzer.philips.com](http://www.smartsleep-analyzer.philips.com)

## Das Geschlecht spielt bei Schlafstörungen eine Rolle. Frauen...

leiden unter neuen Schlafproblemen



leiden zurzeit an Schlafstörungen



geben eher an, dass COVID-19 ihre Schlafroutine negativ beeinflusst hat



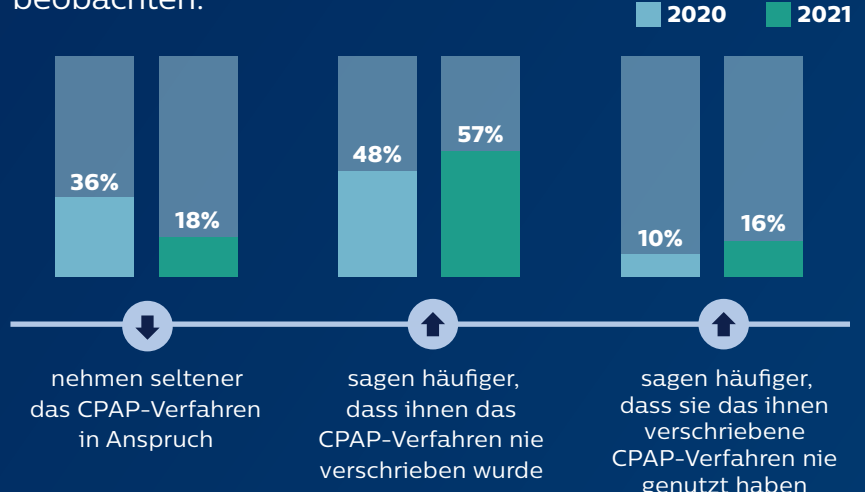
genauso wie ihre Fähigkeit, gut zu schlafen



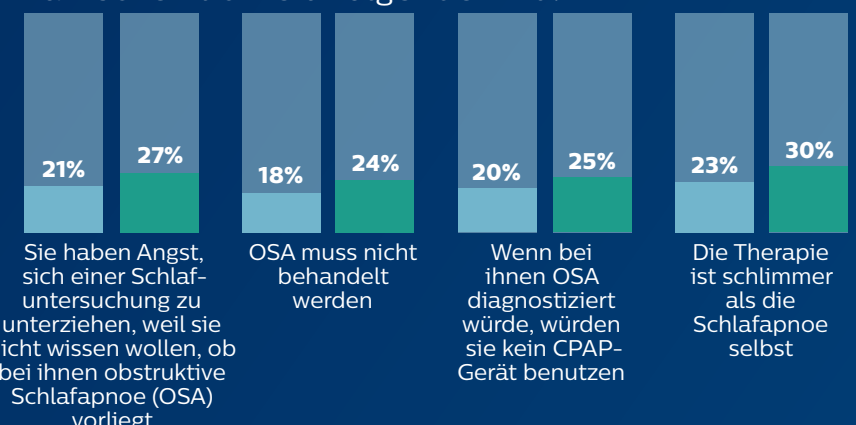
## Schlafapnoe-Patienten haben zu kämpfen.

Trotz der Prävalenz von Schlafapnoe und der Vielzahl von Lösungen zur Behandlung dieser Erkrankung hatten Schlafapnoe-Patienten im vergangenen Jahr Schwierigkeiten, sich an die CPAP-Therapie zu halten. Außerdem haben sich frühere negative Einstellungen gegenüber der Erkrankung weiter verbreitet.

Im Vergleich zu 2020<sup>1</sup> ist bei Menschen, die sagen, dass Schlafapnoe ihren Schlaf beeinträchtigt, Folgendes zu beobachten:



Unter den Befragten, die nicht an Schlafapnoe leiden, stimmen die Verbraucher mit größerer Wahrscheinlichkeit Folgendem zu:



Diese Veränderungen in Bezug auf die negative Einstellung gegenüber Schlafapnoe sind besorgniserregend, insbesondere bei einer bereits stigmatisierten Erkrankung. Deshalb setzt sich Philips dafür ein, das Bewusstsein für die Bedeutung der Therapie zu schärfen und Lösungen zu entwickeln, die folgende Vorteile bieten:

- Komfort**
- Anwenderfreundlichkeit**
- Konnektivität**

Das Stigma der Schlafapnoe hält Menschen davon ab, sich Hilfe zu holen. Wenn Sie glauben, dass Sie an Schlafapnoe leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um die beste Behandlungsmethode für Sie zu finden.

Weitere Ergebnisse aus der diesjährigen Umfrage zum Weltschlafstag finden Sie auf: [philips.de/weltschlafstag](http://philips.de/weltschlafstag)

<sup>1</sup> Wahrscheinlicher/weniger wahrscheinlich im Vergleich zu 2020.

# Die Nutzung von Online-Ressourcen und Telemedizin zur Lösung von Schlafproblemen hat zugenommen.



## Mehr als ein Drittel

der Befragten hat Online-Ressourcen (insbesondere Online-Suchmaschinen) zurate gezogen, um mehr über Schlaf/Therapien zur Verbesserung des Schlafs zu erfahren. Von dieser Gruppe haben



## 70%

diese Ressourcen zum ersten Mal während der COVID-19-Pandemie genutzt.



# Die Nutzung von Online-Ressourcen und Telemedizin zur Lösung von Schlafproblemen hat zugenommen.



Mehr als ein Drittel der Befragten hat Online-Ressourcen (insbesondere Online-Suchmaschinen) zurate gezogen, um mehr über Schlaf/Therapien zur Verbesserung des Schlafs zu erfahren. Von dieser Gruppe haben



70% diese Ressourcen zum ersten Mal während der COVID-19-Pandemie genutzt.



# Die Nutzung von Online-Ressourcen und Telemedizin zur Lösung von Schlafproblemen hat zugenommen.



Mehr als ein Drittel der Befragten hat Online-Ressourcen (insbesondere Online-Suchmaschinen) zurate gezogen, um mehr über Schlaf/Therapien zur Verbesserung des Schlafs zu erfahren. Von dieser Gruppe haben



70% diese Ressourcen zum ersten Mal während der COVID-19-Pandemie genutzt.





# Die Menschen erkennen, dass sie nicht genug schlafen:



**32%**

fühlen sich morgens  
meist ausgeschlafen



**37%**

sagen, dass  
COVID-19 ihre  
Fähigkeit, gut zu  
schlafen, negativ  
beeinflusst



**70%**

sagen, dass bei  
ihnen ein oder  
mehrere neue  
Schlafprobleme  
hinzugekommen  
sind

# Die Menschen erkennen, dass sie nicht genug schlafen:



**70%**

sagen, dass bei ihnen ein oder mehrere neue Schlafprobleme hinzugekommen sind



**37%**

sagen, dass COVID-19 ihre Fähigkeit, gut zu schlafen, negativ beeinflusst



**32%**

fühlen sich morgens meist ausgeschlafen



# Die Menschen erkennen, dass sie nicht genug schlafen:



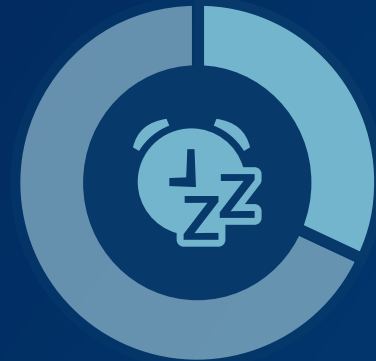
**70%**

sagen, dass bei ihnen  
ein oder mehrere  
neue Schlafprobleme  
hinzugekommen sind



**37%**

sagen, dass COVID-19 ihre  
Fähigkeit, gut zu schlafen,  
negativ beeinflusst

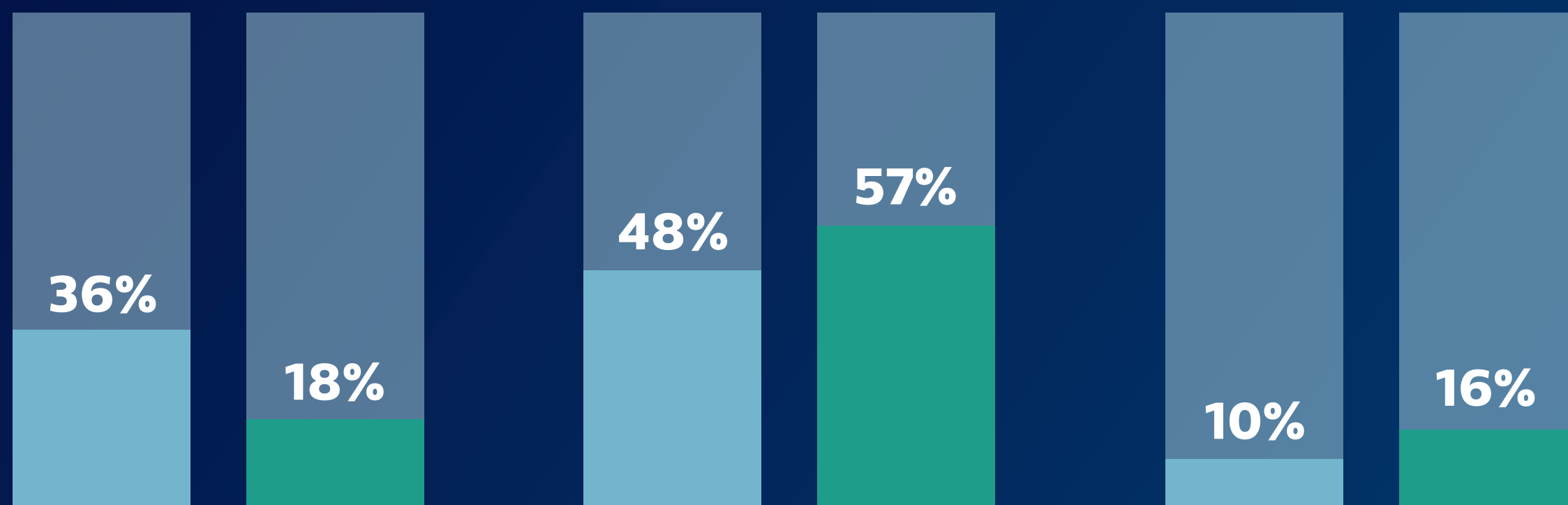


**32%**

fühlen sich morgens meist  
ausgeschlafen



# Im Vergleich zu 2020<sup>1</sup> ist bei Menschen, die sagen, dass Schlafapnoe ihren Schlaf beeinträchtigt, Folgendes zu beobachten:



nehmen seltener das CPAP-Verfahren in Anspruch

sagen häufiger, dass ihnen das CPAP-Verfahren nie verschrieben wurde

sagen häufiger, dass sie das ihnen verschriebene CPAP-Verfahren nie genutzt haben

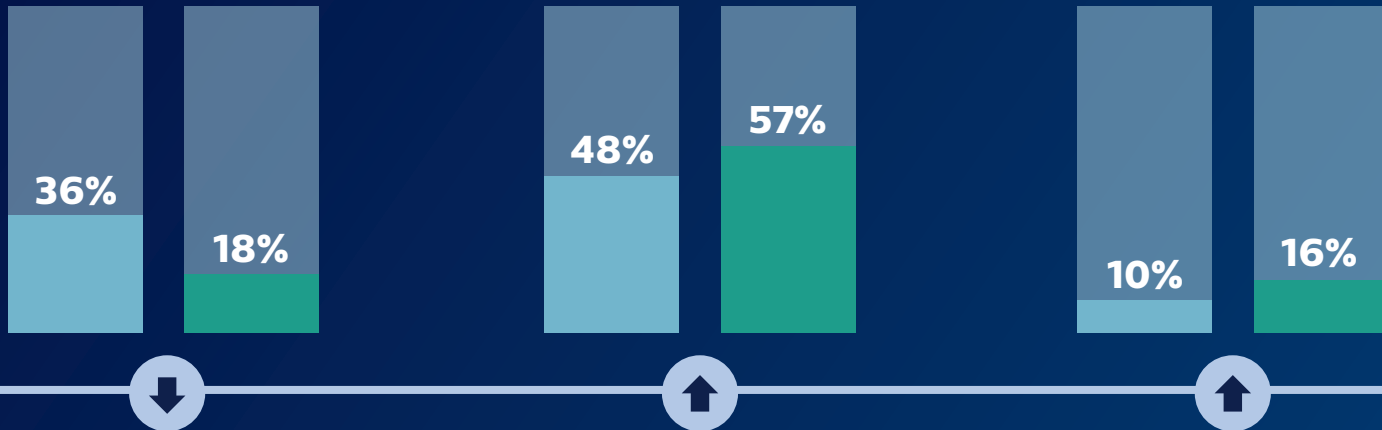
2020 2021



<sup>1</sup> wahrscheinlicher/weniger wahrscheinlich im Vergleich zu 2020.



# Im Vergleich zu 2020<sup>1</sup> ist bei Menschen, die sagen, dass Schlafapnoe ihren Schlaf beeinträchtigt, Folgendes zu beobachten:



nehmen seltener das CPAP-Verfahren in Anspruch

sagen häufiger, dass ihnen das CPAP-Verfahren nie verschrieben wurde

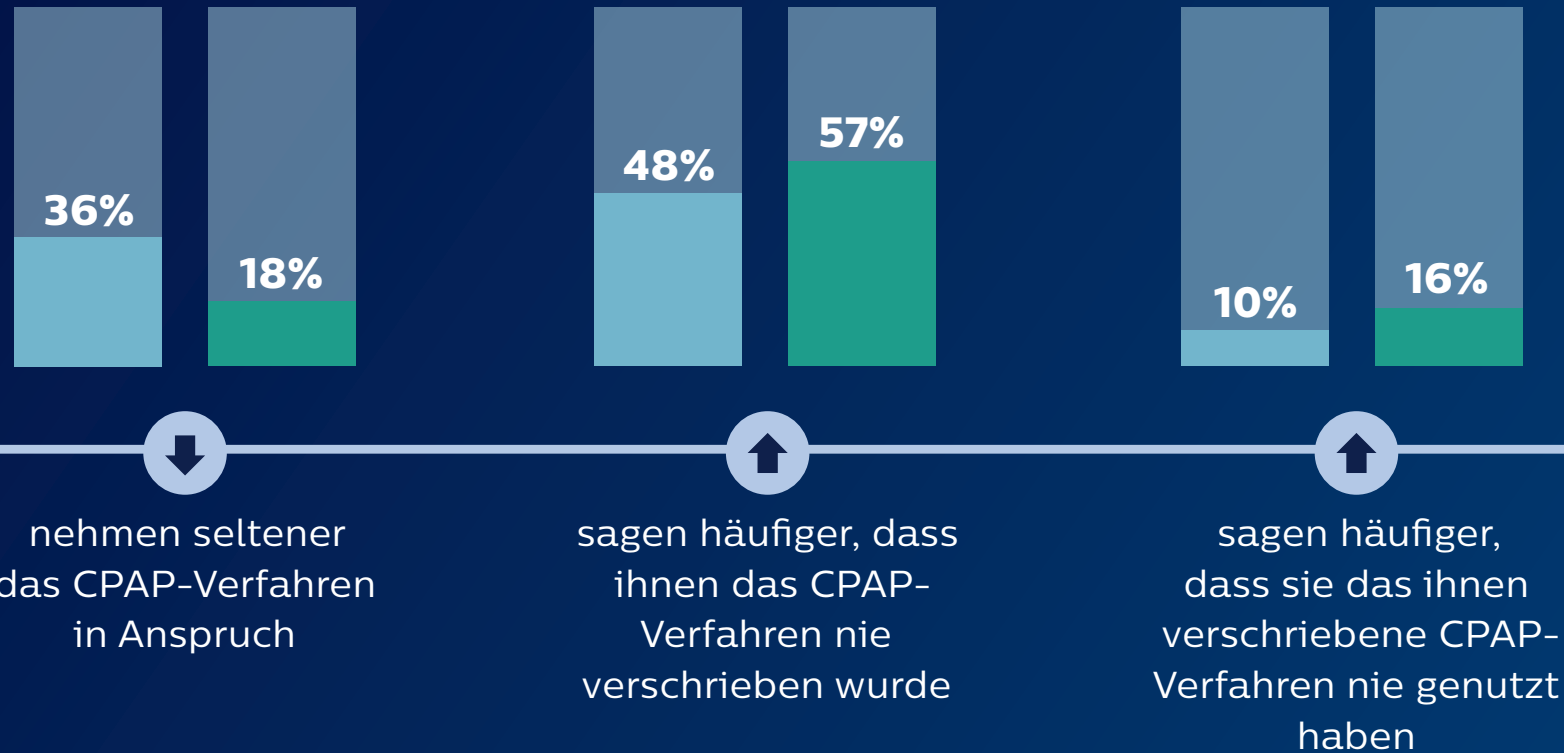
sagen häufiger, dass sie das ihnen verschriebene CPAP-Verfahren nie genutzt haben

■ 2020 ■ 2021

<sup>1</sup> wahrscheinlicher/weniger wahrscheinlich im Vergleich zu 2020.



# Im Vergleich zu 2020<sup>1</sup> ist bei Menschen, die sagen, dass Schlafapnoe ihren Schlaf beeinträchtigt, Folgendes zu beobachten:



■ 2020 ■ 2021

<sup>1</sup> wahrscheinlicher/weniger wahrscheinlich im Vergleich zu 2020.

