



PHILIPS

Weltweite Umfrage zum
Thema Schlaf

**Auf der Suche nach
Lösungen:** Wie
COVID-19 den Schlaf
auf der ganzen Welt
verändert hat



„Überall auf der Welt erkennen Menschen, dass sie nicht genug schlafen, und bei einigen hat sich die Pandemie negativ auf ihren Schlaf ausgewirkt. Am Weltafghanistan berichten wir darüber, wie die COVID-19-Pandemie die Schlafgewohnheiten auf der ganzen Welt verändert hat und was Menschen tun, um mehr über Möglichkeiten zu erfahren, ihren Schlaf zu verbessern.“

Teofilo Lee-Chiong, M.D.,
Chief Medical Liaison,
Sleep and Respiratory Care bei Philips

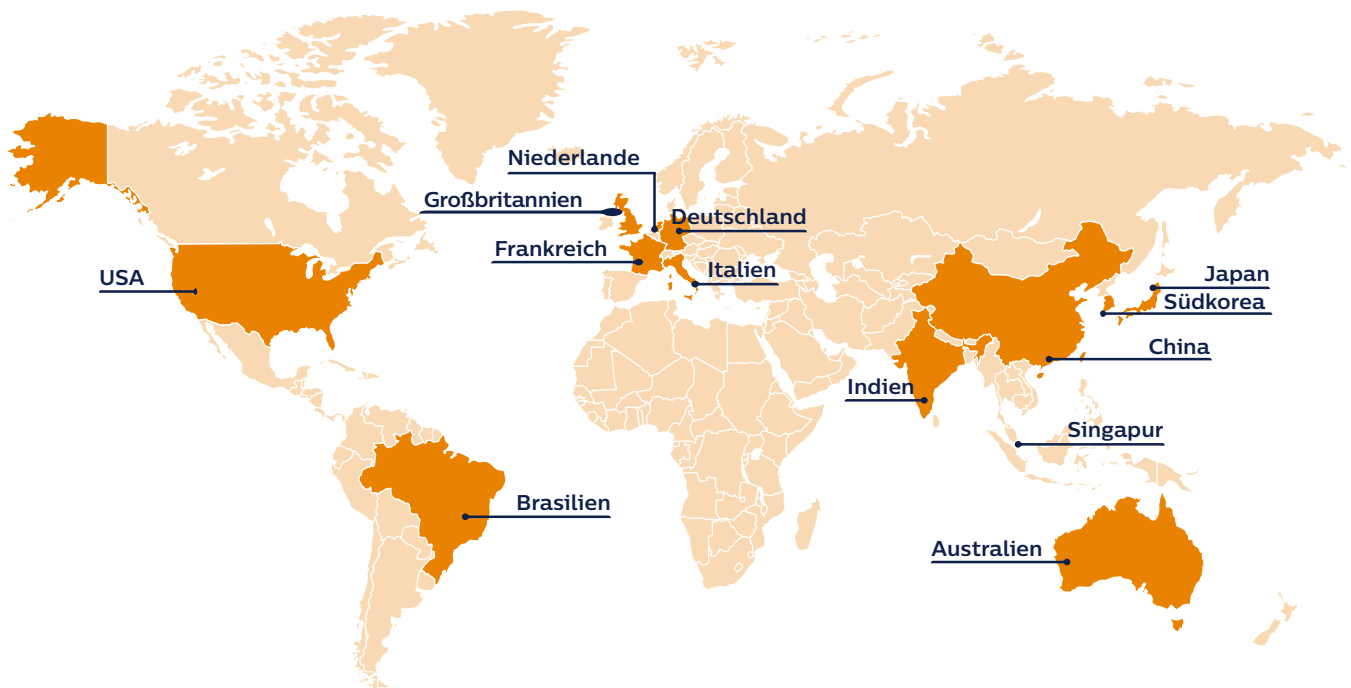
Einführung und Methodik

Zu den häufigsten Ängsten und Sorgen in jeder Krise, auch während einer globalen Pandemie, gehört ein zunehmendes Gefühl der Verletzlichkeit und des Kontrollverlusts. Durch eine aktive Selbstfürsorge in Bezug auf unseren Schlaf können wir versuchen, etwas Struktur und Vorhersehbarkeit in unser tägliches Leben zurückzubringen sowie unser allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Anlässlich des Weltafghanistan 2021 gab Philips seine jährliche Umfrage bei der KJT Group, Inc. in Auftrag, die die Meinungen, Wahrnehmungen und das Verhalten zum Thema Schlaf bei Menschen in 13 Ländern untersucht: Australien, Brasilien, China, Deutschland, Frankreich, Indien, Italien, Japan, den Niederlanden, Singapur, Südkorea, 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. Philips nutzt diese neuen Erkenntnisse, um Lösungsansätze für 80% der häufigsten Schlafprobleme zu entwickeln und die Menschen dabei zu unterstützen, sich aktiv um ihre allgemeine Gesundheit zu kümmern. Darüber hinaus stellt Philips Lösungen für die Millionen von Menschen bereit, die unter Schlafproblemen

wie Schlafstörungen und Schlafapnoe leiden. Diese Umfrage wurde von KJT Group, Inc. im Auftrag von Philips zwischen dem 17. November und 7. Dezember 2020 bei 13.000 Erwachsenen ab 18 Jahren in 13 Ländern durchgeführt (Australien: n = 1.000; Brasilien: n = 1.000; China: n = 1.000; Deutschland: n = 1.001; Frankreich: n = 1.000; Indien: n = 1.000; Italien: n = 1.000; Japan: n = 1.000; Niederlande: n = 1.000; Singapur: n = 1.000; Südkorea: n = 999; USA: n = 1.000; 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



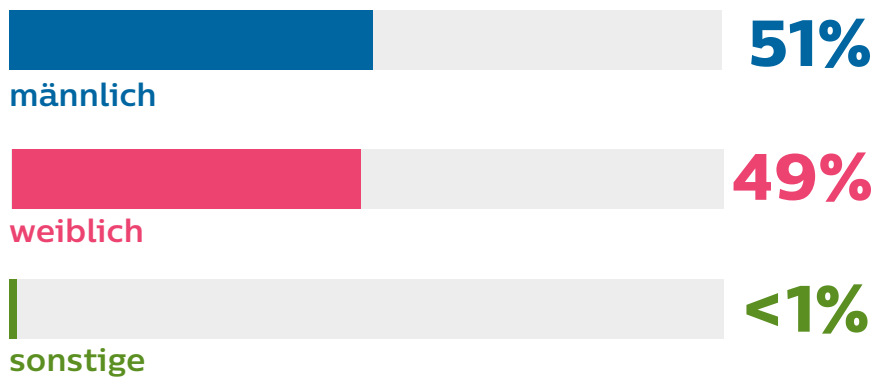
13.000 befragte Personen aus **13 Ländern**



Durchschnitt
42,9 Jahre



65%
leben mit einem
Ehegatten/Partner



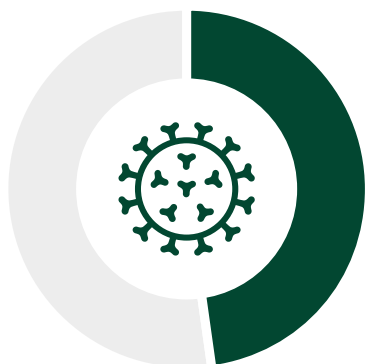
48%
geben an, mindestens ein
Kind zu Hause zu haben



55%
sind vollzeitbeschäftigt

2020 war ein Jahr voller Stress ...

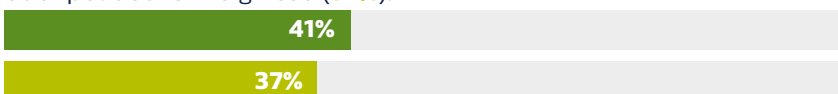
Fast die Hälfte (**48%**) der Verbraucher weltweit berichten, dass die COVID-19-Pandemie ihre Belastung erhöht hat.



Angeht die beispiellosen Ereignisse, die auf der ganzen Welt stattfanden, fiel es uns schwer, unsere Smartphones wegzulegen. Im Vergleich zu den Ergebnissen des Berichts von Philips zum Weltafghanistanstag 2020 geben deutlich mehr Menschen an, dass sie ihr Mobiltelefon im Bett benutzen.



Vier von zehn (**41%**) der Befragten, die vor dem Schlafengehen auf ihr Smartphone schauen, lesen Nachrichten über die COVID-19-Pandemie oder politische Ereignisse (**37%**).



Außerdem geben **73%** der Befragten an, vor dem Schlafengehen durch soziale Medien zu scrollen.



Und das hat sich auf unseren Schlaf ausgewirkt

Stress ist das größte Hindernis für einen erholsamen Schlaf (**24%**).

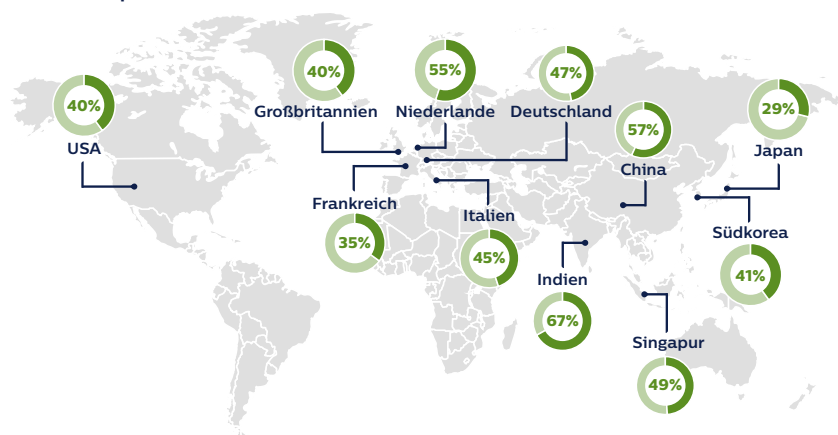


Neben der Pandemie sind die Menschen am meisten besorgt/gestresst über finanzielle Herausforderungen (**53%**) und berufliche Verpflichtungen (**44%**).



70% berichten, dass sie seit Beginn der COVID-19-Pandemie ein oder mehrere neue Schlafprobleme haben, wobei **43%** sagen, dass das Aufwachen während der Nacht eine Herausforderung darstellt. **37%** sagen, dass die Pandemie ihre Fähigkeit, gut zu schlafen, negativ beeinflusst.

Nur **55%** der Erwachsenen sind mit ihrer Schlafqualität zufrieden¹.

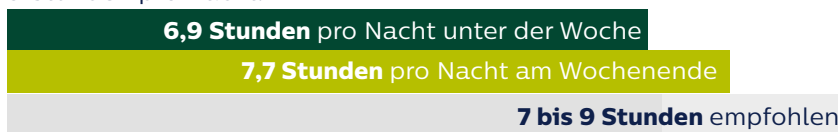


Schlafzufriedenheit rund um die Welt

Erwachsene völlig oder einigermaßen zufrieden mit ihrem Schlaf

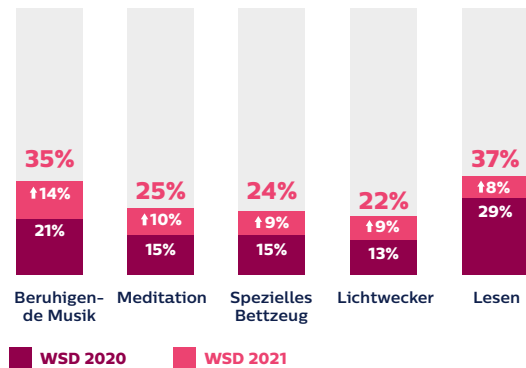
Wie viel Schlaf bekommen Erwachsene?

Im Schnitt schlafen die Menschen unter der Woche 6,9 Stunden pro Nacht und am Wochenende 7,9 Stunden pro Nacht. Die empfohlene² Schlafmenge für einen gesunden Erwachsenen liegt bei 7 bis 9 Stunden pro Nacht.

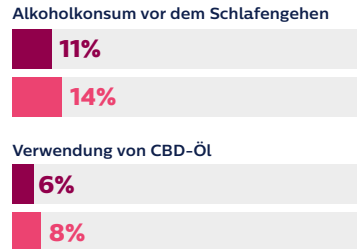


Wir gehen eher proaktiv mit unseren Schlafproblemen um

Die Umsetzung fast aller Lebensführungsstrategien zur Verbesserung des Schlafs hat seit der Umfrage von Philips zum Weltschlafstag 2020 zugenommen.

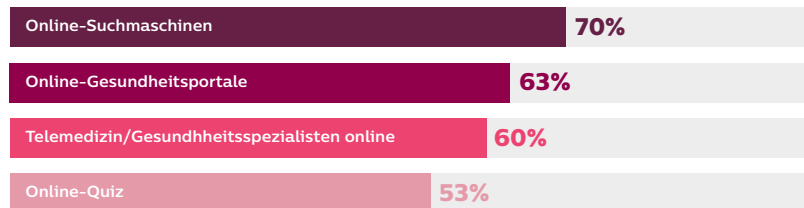


Auch die Nutzung von unkonventionelleren Strategien ist etwas häufiger geworden.



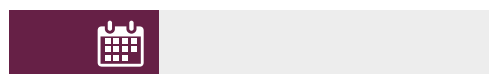
Die Menschen haben sich auch mit Angehörigen (**32%**) oder Freunden (**27%**) ausgetauscht, um mehr über Schlaf bzw. Schlaftherapien zu erfahren.

Von den Befragten, die bereits Online-Ressourcen genutzt haben, um sich über Schlaf bzw. Schlaftherapien zu informieren, taten viele dies zum ersten Mal während der COVID-19-Pandemie.



Und wir sind eher bereit, Telemedizin zu nutzen

In diesem Jahr führte die COVID-19-Pandemie zu einem weltweiten Anstieg der telemedizinischen Dienste.

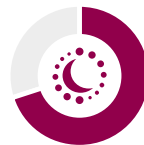


Fast ein Drittel (31%) der Verbraucher weltweit hatte während der COVID-19-Pandemie einen telemedizinischen Termin.



Davon gibt mehr als die Hälfte (55%) an, dass ihr erster telemedizinischer Termin während der COVID-19-Pandemie stattfand.

Es ist jedoch unwahrscheinlich, dass diese telemedizinischen Sitzungen mit Schlafbedürfnissen zusammenhängen – zumindest bisher.



Nur sehr wenige Menschen haben über Telemedizin Hilfe bei einem Schlafspezialisten gesucht (**15 bis 16%**), wobei viele (**70%**) davon ausgingen, dass es etwas schwierig sein würde, über Online- oder Telefondienste einen Schlafspezialisten zu finden.



Es besteht jedoch eine große Bereitschaft, die Telemedizin in Zukunft auch für schlafbezogene Bedürfnisse zu nutzen. **58%** gaben an, dass sie bereit wären, es auszuprobieren, mehr noch als für nicht schlafbezogene Anliegen (**36%**).

Schlafapnoe-Patienten haben weiterhin Probleme mit der Therapietreue

Schlafapnoe ist nach wie vor eine der häufigsten chronischen Schlafstörungen der Welt. Schätzungen zufolge leiden weltweit **fast eine Milliarde**³ Menschen an dieser Erkrankung.

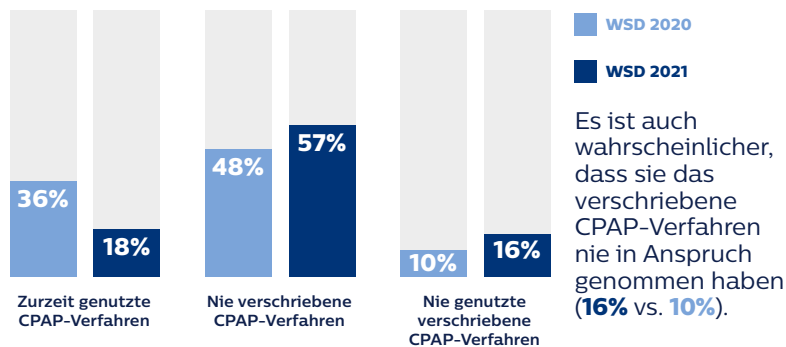


27% der Verbraucher weltweit glauben, dass bei ihnen ein Risiko für Schlafapnoe besteht



31% glauben, dass ihr Ehepartner gefährdet sein könnte

Die Wahrscheinlichkeit, dass Verbraucher, die an Schlafapnoe leiden, derzeit ein CPAP-Gerät benutzen, ist im Vergleich zu den Ergebnissen der Umfrage von Philips zum Weltafghanistan 2020 **deutlich geringer (18% vs. 36%)**.



Von den Befragten, die die CPAP-Therapie abgebrochen haben, gaben fast drei Viertel (**72%**) einen Grund an, der mit COVID-19 im Zusammenhang steht, z.B. finanzielle Schwierigkeiten (**55%**) oder begrenzter Zugang zu Verbrauchsmaterialien (**44%**).

Worin besteht die Gefahr?



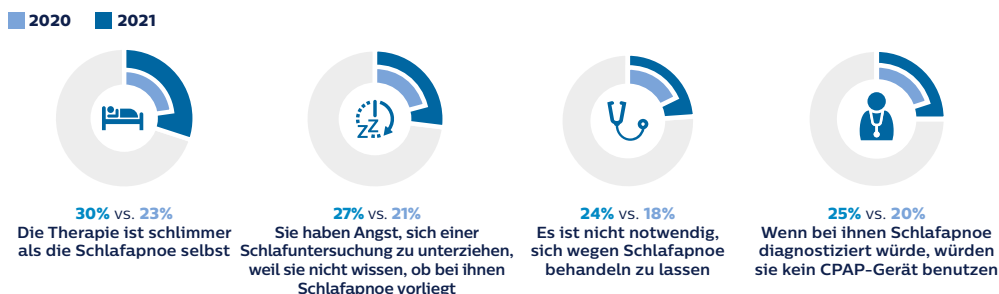
Wenn Schlafapnoe unbehandelt bleibt, kann sie zu einer Reihe von schwerwiegenden Gesundheitsproblemen führen, darunter koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall⁴.



Wenn Sie glauben, dass bei Ihnen oder einem Ihnen nahestehenden Menschen ein Risiko für Schlafapnoe besteht, können Sie unter [Philips.com/Sleep](https://www.philips.com/sleep) an einem Online-Quiz teilnehmen, um Ihre Symptome besser zu verstehen. Sprechen Sie außerdem auf jeden Fall sofort mit Ihrem Arzt.

Auch unsere Wahrnehmung verändert sich

Die negative Einstellung gegenüber Schlafapnoe hat deutlich zugenommen, insbesondere bei Personen, die nicht an der Erkrankung leiden.

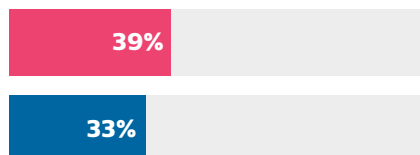


In diesem Jahr stimmen die Verbraucher weltweit eher der Meinung zu, dass es nicht notwendig sei, sich wegen Schlafapnoe behandeln zu lassen, und dass die Therapie schlimmer sei als die Erkrankung selbst.

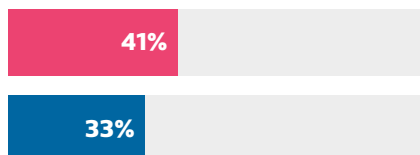
Das Geschlecht spielt bei Schlafstörungen eine Rolle

Während der gesamten COVID-19-Pandemie hatten Frauen mehr mit Schlafproblemen zu kämpfen als Männer.

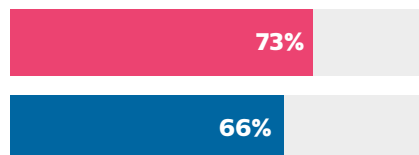
Im Vergleich zu Männern...



Berichten Frauen signifikant häufiger, dass sich die Pandemie negativ auf ihre Schlafroutine ausgewirkt hat



Berichten Frauen häufiger, dass die Pandemie ihre Fähigkeit, gut zu schlafen, negativ beeinflusst hat



Berichten Frauen häufiger von neuen Schlafproblemen seit Beginn der Pandemie

Frauen probieren eher als Männer verschiedene Strategien aus, um Schlafprobleme zu lösen.



41% vs. 37%
Fernsehen



40% vs. 34%
Lesen



37% vs. 33%
Beruhigende Musik



28% vs. 25%
Reduzieren des Koffeinkonsums



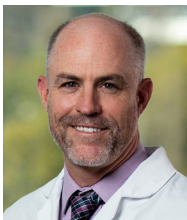
21% vs. 17%
Natürliche/ biologische Schlafmittel

Meinung der Experten



Mark Aloia, Ph.D.,
Global Lead for Behavior Change bei Philips

Es ist alarmierend, zu hören, dass die Hälfte der Weltbevölkerung mit ihrem Schlaf nicht zufrieden ist. Es ist allerdings auch ermutigend zu sehen, dass die Verbraucher neue Strategien ausprobieren, um ihren Schlaf zu verbessern. Als Schlafspezialisten müssen wir die Verbraucher anleiten. Wir müssen ihnen helfen, die Hindernisse zu erkennen, die sie an einem erholsamen Schlaf hindern, und wir müssen Lösungen anbieten, um diese Herausforderungen anzugehen und zu überwinden. Zum Beispiel scheint es eine erhöhte Bereitschaft zu geben, Telemedizin zu nutzen. Allerdings scheinen die Menschen auch darüber verunsichert zu sein, wie sie Kontakt zu einem Schlafspezialisten herstellen können. Dies ist ein Problem, das wir lösen können. Wir müssen die Menschen über die verfügbaren Ressourcen und deren erwiesenen Nutzen aufklären, um sie zu ermutigen, ihrem Wunsch nach einer besseren Schlafqualität nachzukommen.



John Cronin, M.D.,
Medical Leader, Sleep and Respiratory Care bei Philips

COVID-19 hat den Ausbau der Telemedizin-Kapazitäten unserer medizinischen Systeme stark beschleunigt, was ein Silberstreif am Horizont dieser Pandemie ist. Wir müssen jedoch noch mehr tun, um den Wert der Telemedizin sowohl für Patienten als auch für Anbieter aufzuzeigen. Wir müssen Vertrauen schaffen und die Telemedizin für alle Beteiligten menschlicher machen. Die telemedizinischen Dienstleistungen können je nach Erkrankung und Fachgebiet variieren und auf das Thema Schlaf kann im Allgemeinen gut mit Telemedizin eingegangen werden. Die Themen Schlafapnoe und Schlafstörungen sind sehr gut für telemedizinische Lösungen geeignet.



Teoflo Lee-Chiong, M.D.,
Chief Medical Liaison, Sleep and Respiratory Care bei Philips

Zu den häufigsten Ängsten und Sorgen in jeder Krise, auch während einer globalen Pandemie, gehört ein zunehmendes Gefühl der Verletzlichkeit und des Kontrollverlusts. Daher ist es sinnvoll, sich aktiver an der Schlafhygiene zu beteiligen, um wieder etwas Struktur und Vorhersehbarkeit in unser tägliches Leben zu bringen und unser allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Diese aktive Beteiligung für die Schlafgesundheit ist besonders wichtig für Personen, die an Erkrankungen wie Schlafapnoe leiden. Auch wenn Ärzte und Technologie in der medizinischen Versorgung eine wichtige Rolle spielen, sollten Patienten verstehen, dass eine umfassende Versorgung von Personen mit Schlafapnoe nur durch Selbstmanagement möglich ist. Die Zusammenarbeit zwischen Patienten, Hausärzten, Schlafmedizinern, medizinischen Fachgesellschaften, Patientenvertretungen und Technologieanbietern ist der Schlüssel zum langfristigen Erfolg jeder Schlafapnoe-Therapie.



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

¹ beinhaltet Personen, die mit ihrem Schlaf „einigermaßen“ oder „vollkommen“ zufrieden sind

² [How Much Sleep Do I Need?](#), Centers for Disease Control and Prevention

³ [OSA may affect nearly 1 billion adults worldwide](#), Healio Pulmonology

⁴ [Obstructive sleep apnea](#), Mayo Clinic