

DAK-Gesundheitsreport 2017**Krankenstand in Darmstadt und im Landkreis Darmstadt-Dieburg gesunken****Weniger Fehltage durch Ausbleiben der Erkältungswelle – Sonderanalyse belegt starke Zunahme von Schlafstörungen**

Darmstadt, 28. September 2017. Der Krankenstand in Darmstadt und im Landkreis Darmstadt-Dieburg ist 2016 gesunken. Die Ausfalltage aufgrund von Erkrankungen nahmen im Vergleich zum Vorjahr leicht um 0,1 Prozentpunkte ab. Mit 3,8 Prozent gab es in der Region einen niedrigeren Krankenstand als im Landesdurchschnitt (4,1 Prozent). Laut DAK-Gesundheitsreport waren damit an jedem Tag des Jahres von 1.000 Arbeitnehmern 38 krankgeschrieben. Der höchste Krankenstand in Hessen wurde mit 5,0 Prozent im Landkreis Gießen gemessen, der niedrigste mit 3,3 Prozent in den Landkreisen Hochtaunus und Main-Taunus.

Die aktuelle Analyse der DAK-Gesundheit für Darmstadt und den Landkreis Darmstadt-Dieburg zeigt die wichtigsten Veränderungen bei der Zahl und Dauer der Krankschreibungen. Fast jeder vierte Ausfalltag erfolgte aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen. Rückenschmerzen und Co. nahmen um rund vier Prozent zu und rangieren damit weiter auf Platz eins. Einen deutlichen Rückgang um 16 Prozent gab es bei den Atemwegserkrankungen wie beispielsweise Bronchitis. Mit einem Anteil von 17 Prozent am gesamten Krankenstand lagen sie auf Platz zwei. Die Fehltage bei den psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angstzustände stiegen zum Vorjahr um rund 6 Prozent und belegen in der Region den dritten Platz.

„Wir informieren nicht nur regelmäßig über den Krankenstand in der Region, sondern schauen darüber hinaus auf wichtige Einflussfaktoren für Erkrankungen“, sagt Claus Uebel, Pressesprecher der DAK-Gesundheit Hessen. „Diese Analysen helfen uns, noch gezielter beim betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) ansetzen zu können und Arbeitgebern konkret Hilfe anzubieten. So werden beispielsweise längere Ausfallzeiten durch Rückenleiden oder seelische Probleme vorgebeugt.“

Jeder zehnte Hesse hat schwere Schlaf-Probleme

Die DAK-Gesundheit untersucht in ihrem aktuellen Gesundheitsreport mit dem Schwerpunktthema „Schlafstörungen“ auch, wie es um die nächtliche Erholung der Arbeitnehmer steht. Die Kasse wirft dabei einen Blick auf Ursachen und Risikofaktoren. Für das Schwerpunktthema wertete das IGES Institut die Fehlzeiten aller erwerbstätigen Mitglieder der DAK-Gesundheit in Hessen aus. Es wurden zudem bundesweit mehr als 5.000 Beschäftigte im Alter von 18 bis 65 Jahren befragt und zahlreiche Experten eingebunden. Die Ergebnisse wurden mit einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2010 verglichen. Ein Fazit: Rund 82 Prozent der Erwerbstätigen in Hessen berichten von Schlafproblemen. Seit 2010 stieg der Anteil der von Ein- und Durchschlafproblemen betroffenen 35- bis 65-jährigen Arbeitnehmer um 65 Prozent an. Bei schwere Schlafstörungen (Insomnien) gab es seit 2010 einen Anstieg von 18 Prozent. Jeder zehnte Arbeitnehmer in Hessen leidet unter schweren Schlafstörungen mit Ein- und Durchschlafstörungen, schlechter Schlafqualität, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung.

Die DAK-Analyse für Hessen zeigt darüber hinaus, dass sich dieser Trend auch bei den Krankmeldungen auswirkt. Die Anzahl der Fehltage aufgrund von Schlafstörungen stieg von 2005 bis 2015 um 54 Prozent – auf jetzt 4,57 Tage je 100 Versicherte. Die große Mehrheit der Hessen versucht allein mit den Schlafproblemen zurechtzukommen und geht nicht zum Arzt. Lediglich 6,3 Prozent der Erwerbstätigen waren im vergangenen Jahr deswegen in den Praxen. Zum Vergleich: Im Bundesdurchschnitt waren es mit 4,8 Prozent noch weniger. Selbst Erwerbstätige mit der schweren Schlafstörung Insomnie gehen meist nicht zum Arzt: 70 Prozent von ihnen lassen sich nicht behandeln.

Risiken Erreichbarkeit und Schichtarbeit

Ursache für Schlafprobleme sind laut DAK-Report Hessen unter anderem die Arbeitsbedingungen. Wer zum Beispiel häufig an der Grenze seiner Leistungsfähigkeit arbeitet, steigert sein Risiko, die schwere Schlafstörung Insomnie zu entwickeln. Auch starker Termin- und Leistungsdruck, Überstunden sowie Nachtschichten und ständige Erreichbarkeit nach Feierabend gelten in diesem Zusammenhang als wichtige Risikofaktoren.

Zu viel abendliche TV- und Computer-Nutzung

Viele Arbeitnehmer in Hessen sorgen aber auch selbst für einen schlechten Schlaf. Nach der Studie der DAK-Gesundheit schauen 80 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 69 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder Siebte kümmert sich noch um dienstliche Dinge wie E-Mails oder die

Planung des nächsten Arbeitstages. „Viele Menschen haben nachts das Smartphone an der Steckdose, können aber ihre eigenen Akkus nicht mehr aufladen“, so Uebel. „Die Beschwerden müssen ernst genommen werden, da chronisch schlechter Schlaf der Gesundheit ernsthaft schaden kann.“

DAK-Gesundheit bietet Schlaf-Beratung per Hotline an

Als Reaktion auf die aktuelle Studie und die zunehmenden Schlafstörungen bietet die DAK-Gesundheit ab sofort eine spezielle Schlaf-Beratung an: Die neue „DAK Schlaf-Hotline“ ist rund um die Uhr erreichbar. Unter der Rufnummer 040/325 325 805 geben Mediziner individuelle Hinweise und Tipps rund um die Themen Schlafen und Schlafstörungen. Im Internet bietet die DAK-Gesundheit deshalb auch ein umfangreiches Schlaf-Special an: Auf www.dak.de/schlaf gibt es viel Wissenswertes rund um das Thema gesunder Schlaf sowie ein Schlaftagebuch. Betroffene können damit ihren Schlaf-Wach-Rhythmus genau protokollieren. Das ist eine wertvolle Grundlage, um die Beschwerden einordnen zu können.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Sie hat rund 750.000 Versicherte in Hessen, davon rund 40.000 in der Stadt Darmstadt und im Landkreis Darmstadt-Dieburg.