

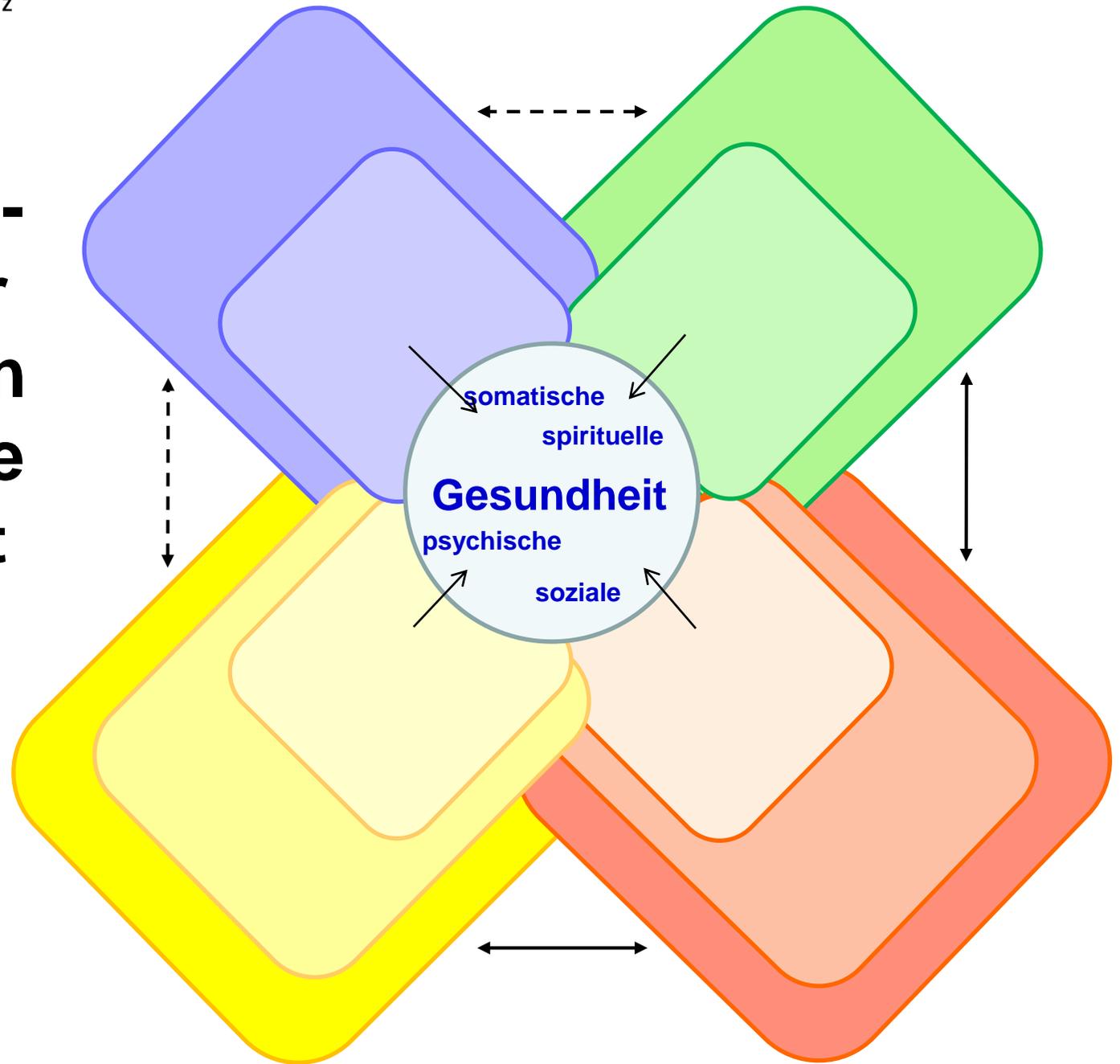
Schlaf ist eine soziale Kategorie

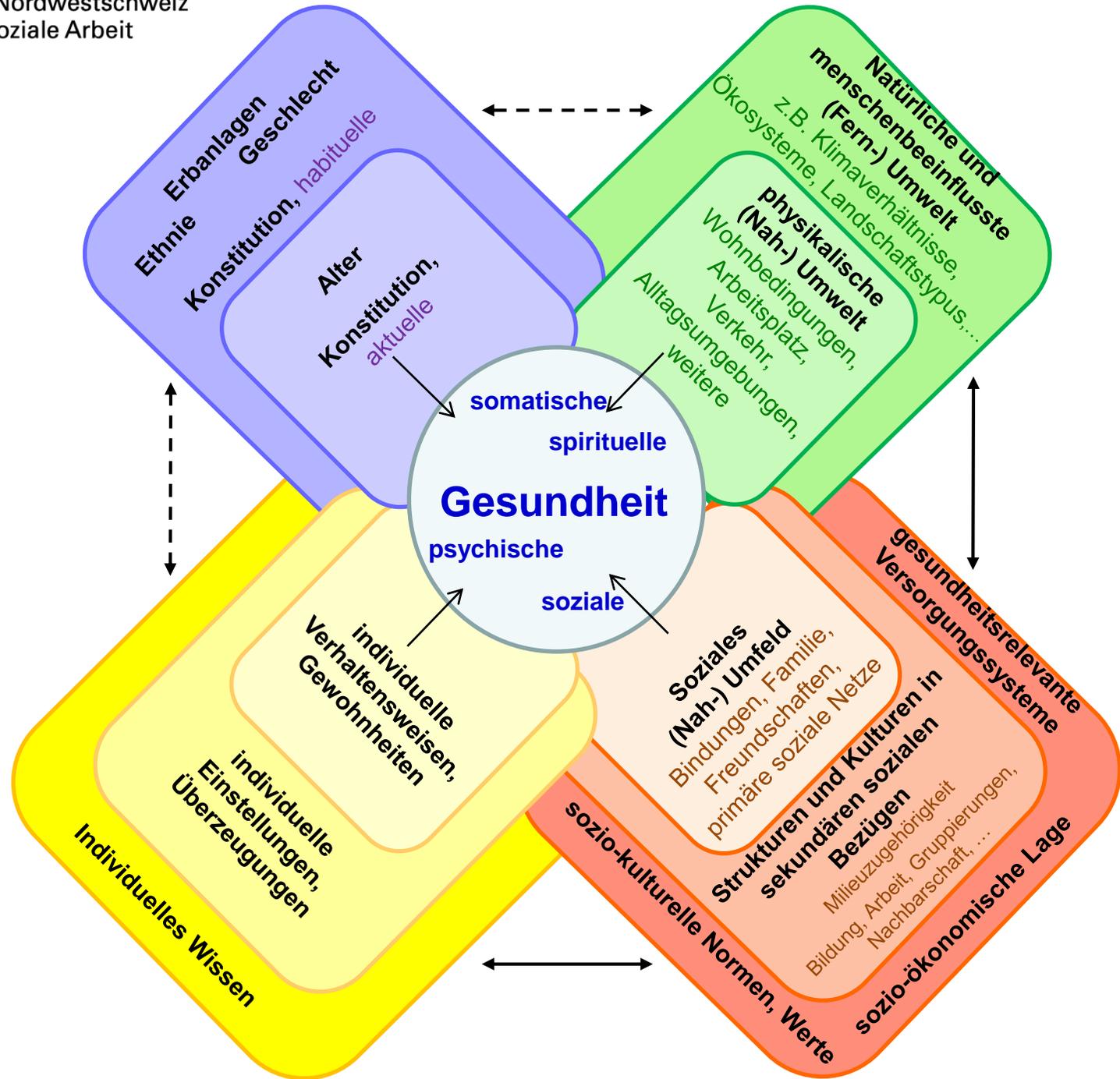


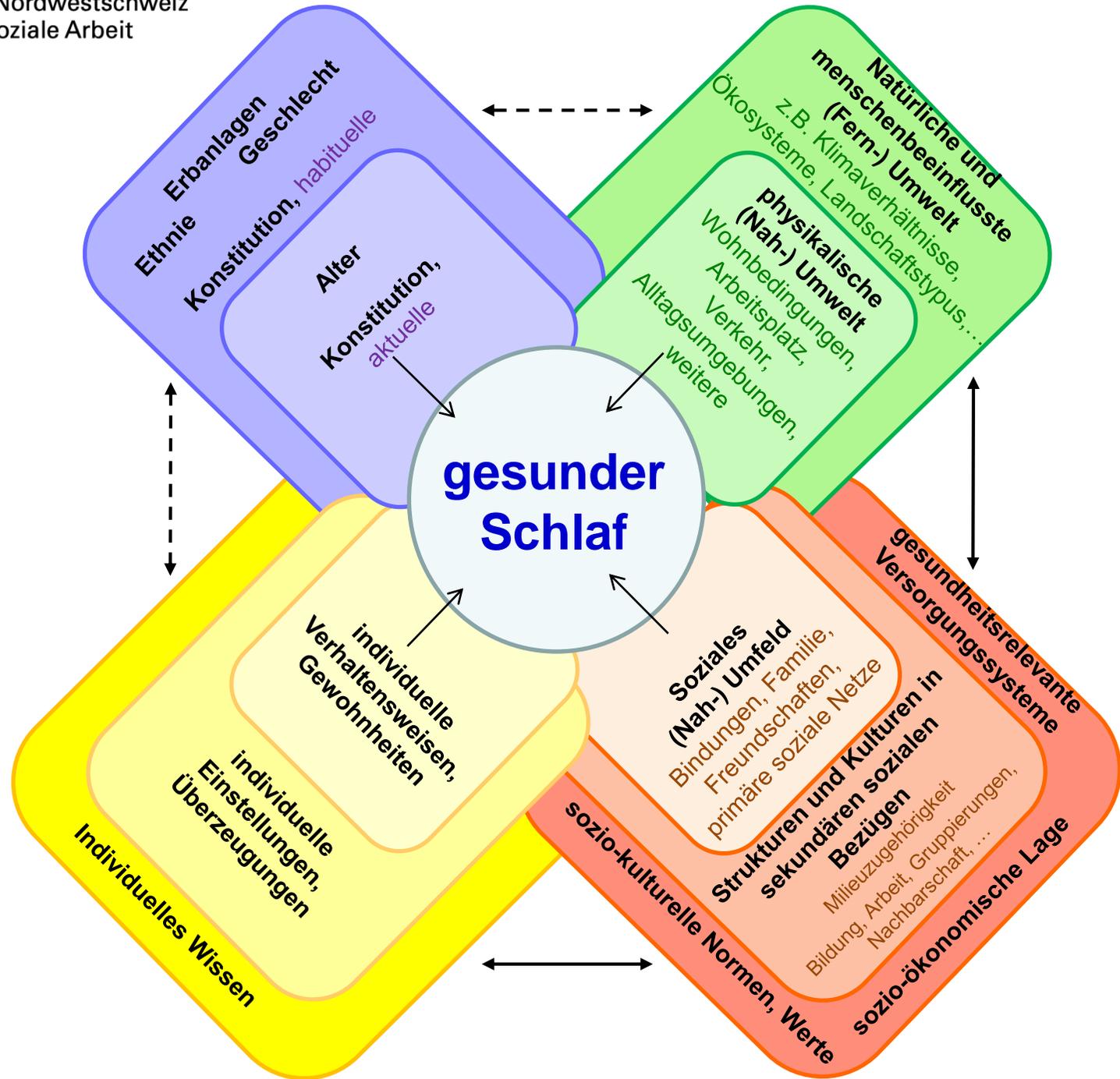
**Felix Wettstein, Hochschule für Soziale Arbeit,
FH Nordwestschweiz, Olten**

Das „Windrad-Modell“ der Determinanten für eine gute Gesundheit

(© Felix Wettstein)

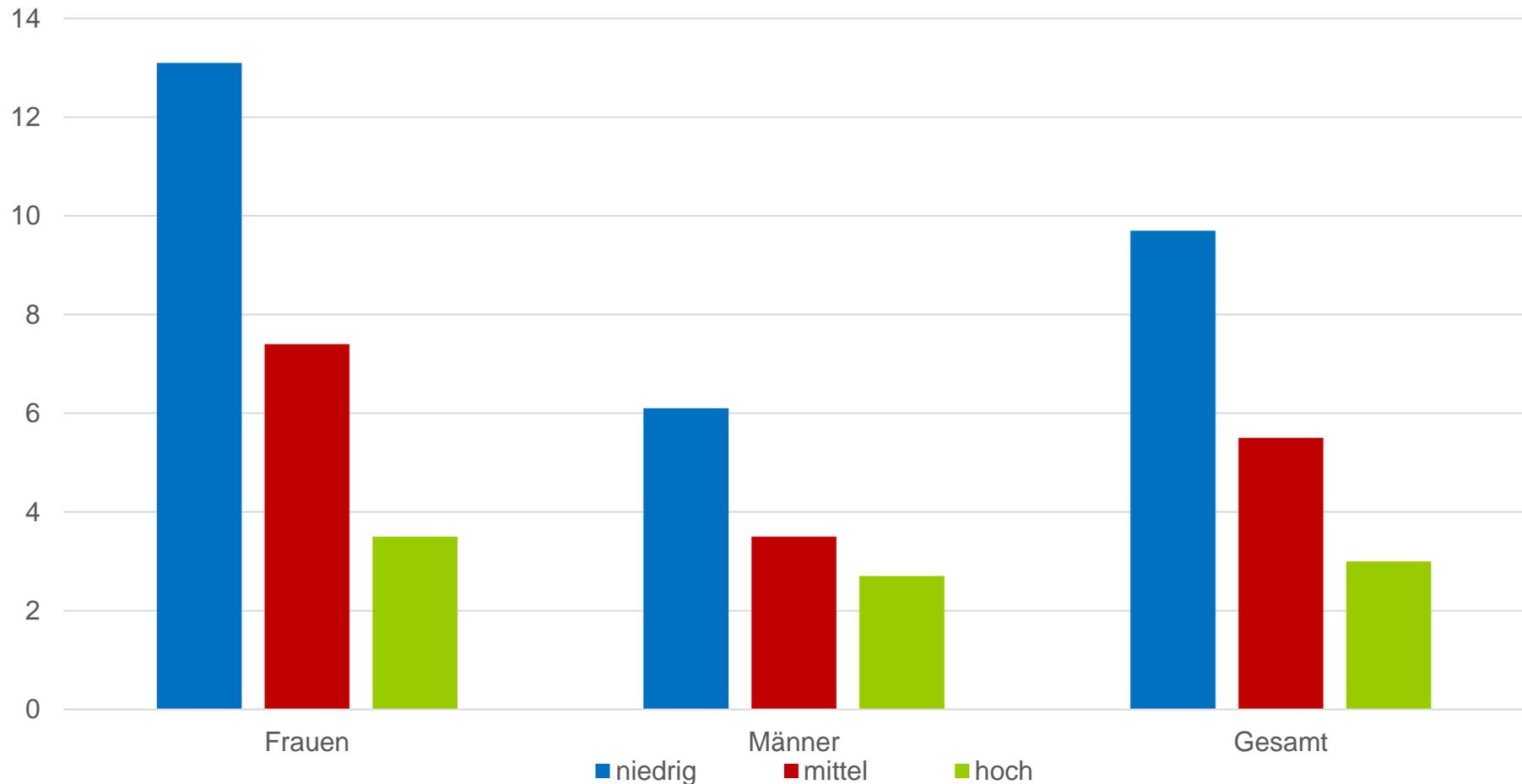






Deutschland: DEGS1-Studie (2012): Erwachsene, 18 bis 79 Jahre

Insomniehäufigkeit bei Erwachsenen (Deutschland), nach Sozialstatus



Schweiz: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012

(Wohnbevölkerung ab 15 Jahren) – Auszug **Telefonbefragung**

Nr.	Fragen						
21.00	<p>Jetzt möchte ich von Ihnen wissen, wie in den letzten 4 Wochen Ihre Gesundheit gewesen ist. Ich lese Ihnen dazu verschiedene Beschwerden vor. Bitte sagen Sie mir jedes Mal, ob Sie das in den letzten 4 Wochen überhaupt nicht, ein bisschen oder stark gehabt haben:</p> <p><i>INT: Wenn zurzeit gegen eine Beschwerde ein Medikament genommen wird, heisst das, dass man diese Beschwerde hat.</i></p>						
	<p>1 Rücken- oder Kreuzschmerzen</p> <p>2 Allgemeine Schwäche, Müdigkeit, Energielosigkeit</p> <p>3 Schmerzen oder Druckgefühl im Bauch</p> <p>4 Durchfall, Verstopfung oder beides</p> <p>5 Einschlaf- oder Durchschlafstörungen</p> <p>6 Kopfschmerzen, Druck im Kopf oder Gesichtsschmerzen</p> <p>7 Herzklopfen, Herzjagen oder Herzstolpern</p> <p>8 Schmerzen oder Druck im Brustbereich</p> <p>9 Fieber</p> <p>10 Schmerzen in den Schultern, im Nacken und/oder in den Armen</p>						
	<p>Antwort:</p> <table border="1"> <tr> <td>- Überhaupt nicht.....</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>- Ein bisschen</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>- Stark.....</td> <td>3</td> </tr> </table>	- Überhaupt nicht.....	1	- Ein bisschen	2	- Stark.....	3
- Überhaupt nicht.....	1						
- Ein bisschen	2						
- Stark.....	3						

Schweiz: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012

(Wohnbevölkerung ab 15 Jahren) – Auszug **schriftliche Erhebung**

5	<p>Wie häufig passiert es Ihnen... Bitte für jede Linie die entsprechende Antwort ankreuzen! (Bitte für jede Linie die entsprechende Antwort auswählen!)</p> <p>-----</p> <p>a) ... dass Sie schlecht einschlafen?</p> <p>b) ... dass Sie einen unruhigen Schlaf haben?</p> <p>c) ... dass Sie nachts mehrmals erwachen?</p> <p>d) ... dass Sie morgens zu früh erwachen?</p> <p>-----</p> <p>Antworten:</p> <p>- Häufig..... 1</p> <p>- Manchmal..... 2</p> <p>- Selten..... 3</p> <p>- Nie..... 4</p>	
----------	---	--

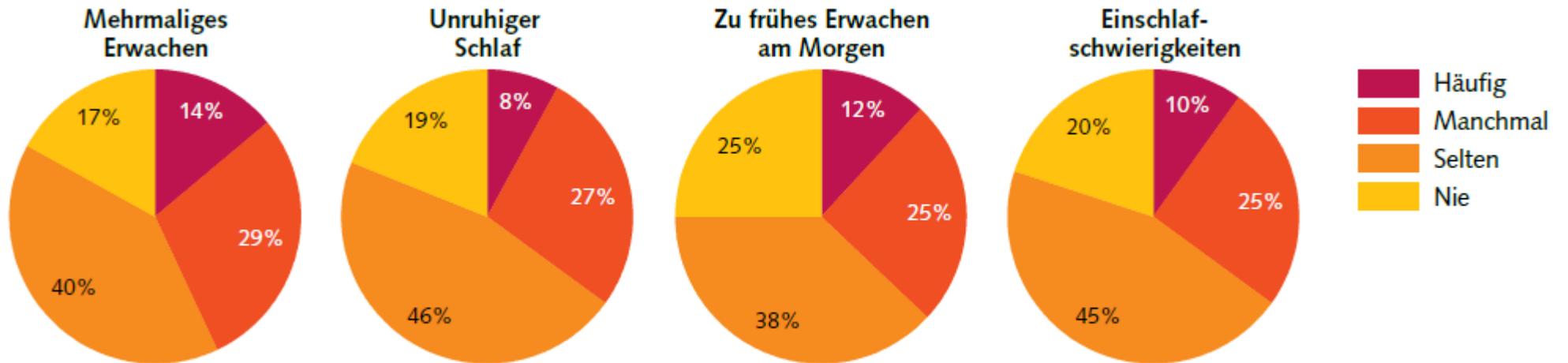
Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012

Ergebnisse: Schlafstörungen

(Nennungen in der schriftlichen Befragung)

Schlafprobleme, 2012

G 1



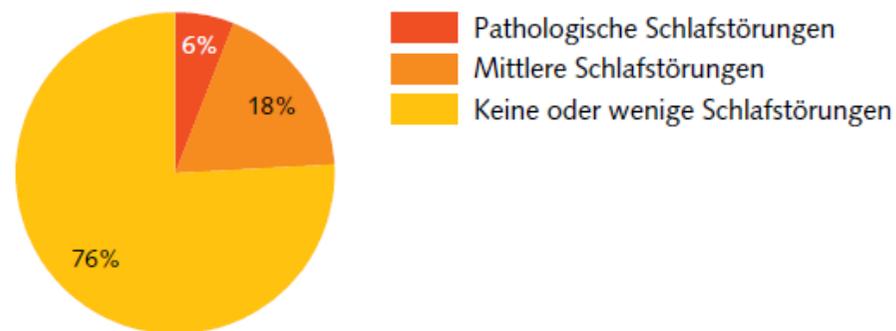
Quelle: BFS – SGB12

© BFS, Neuchâtel 2015

Schweizerische Gesundheitsbefragung

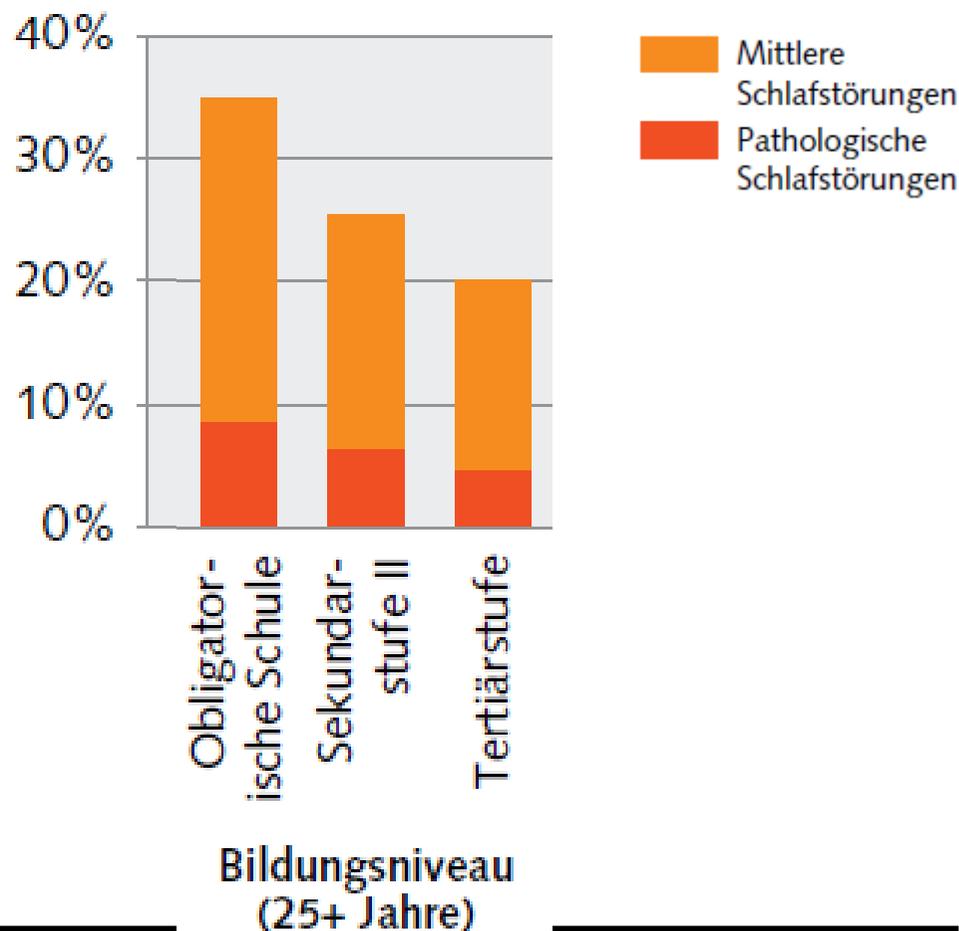
Anteile pathologische und mittlere Schlafstörungen

A) Bildungsniveau



Quelle: BFS – SGB12

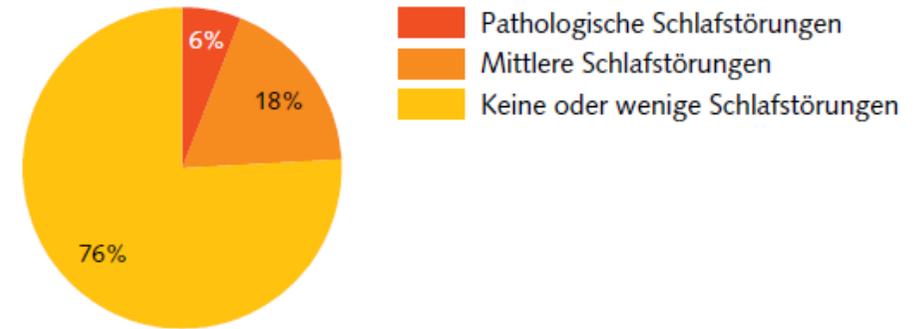
© BFS, Neuchâtel 2015



Schweizerische Gesundheitsbefragung

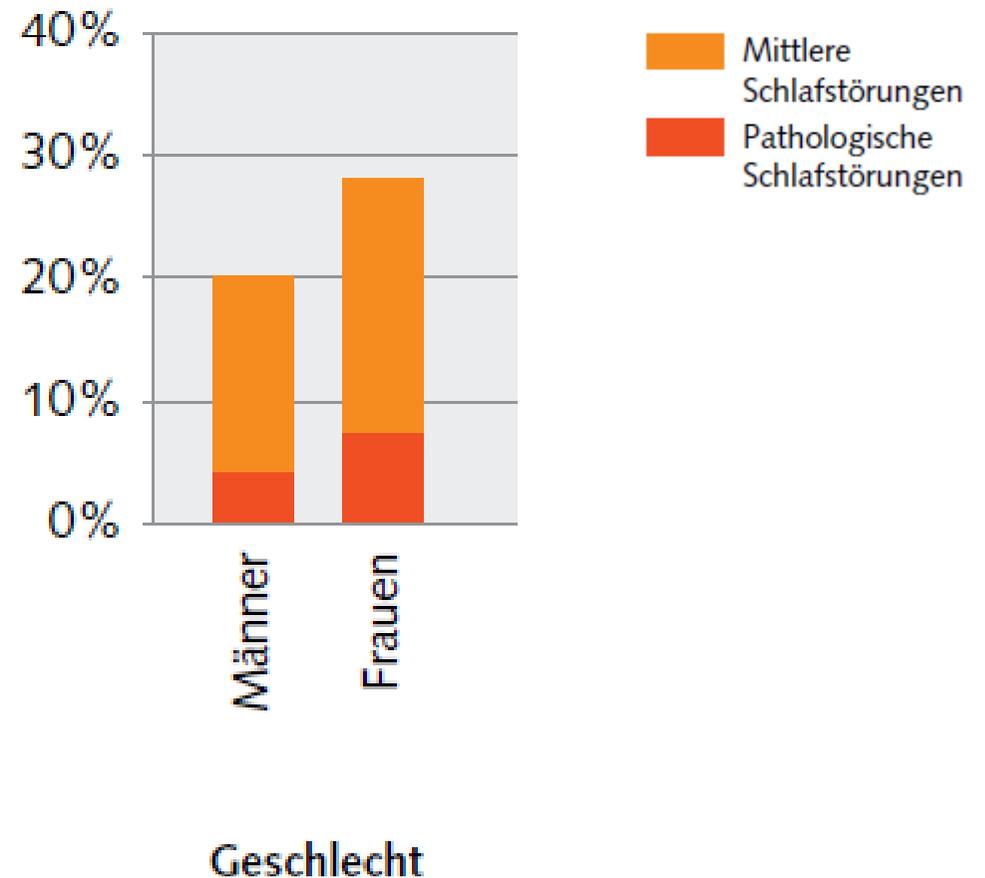
Anteile pathologische und mittlere Schlafstörungen

B) Geschlecht



Quelle: BFS – SGB12

© BFS, Neuchâtel 2015

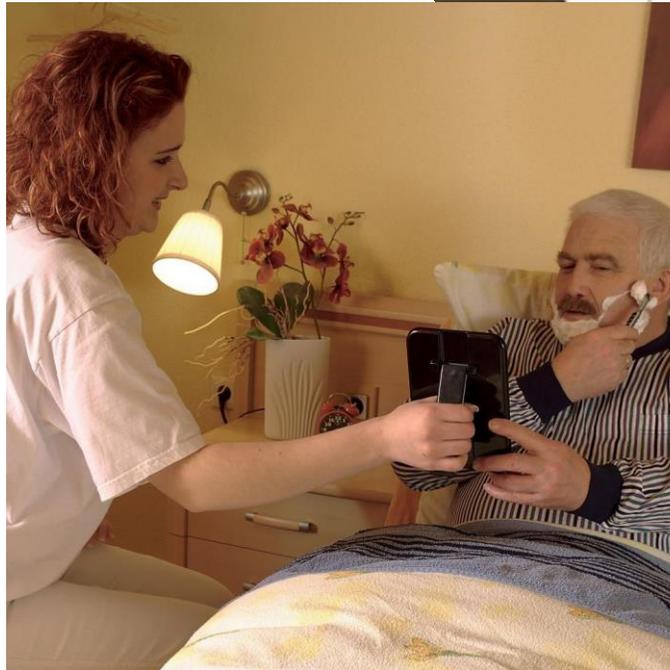




«Nachtlärm: Kein Gewöhnen möglich

Es gibt Menschen, die können ruhig neben einer vielbefahrenen Strasse schlafen. 'Man gewöhnt sich dran', sagen sie. Das stimmt aber nur vordergründig.»

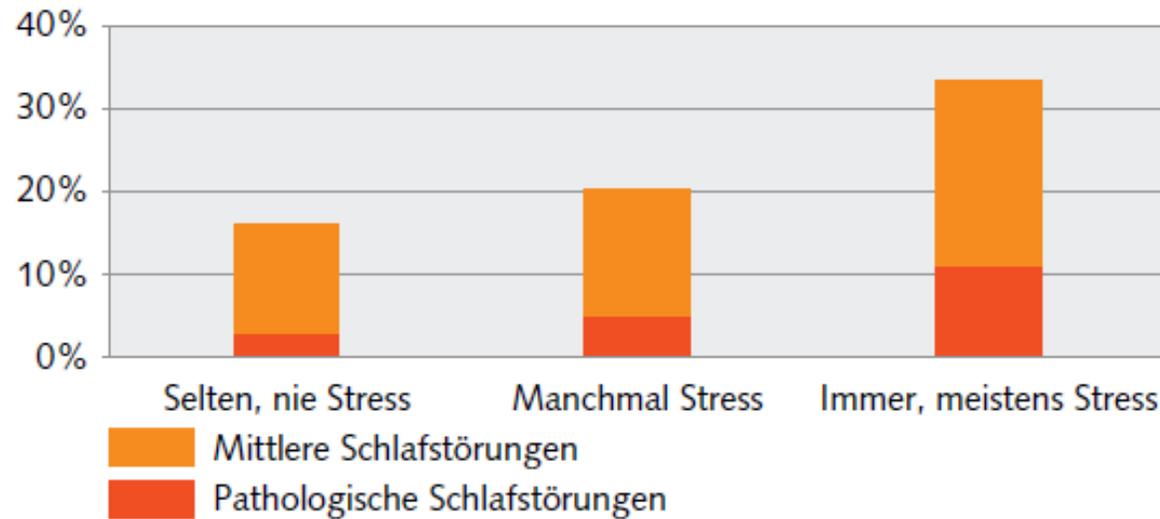
(Quelle: <https://vitagate.ch>, Artikel vom 21.6.2016)



Zusammenhänge zwischen Stresserleben am Arbeitsplatz und Schlafstörungen

Schlafstörungen nach der Häufigkeit von Stress bei der Arbeit, 2012

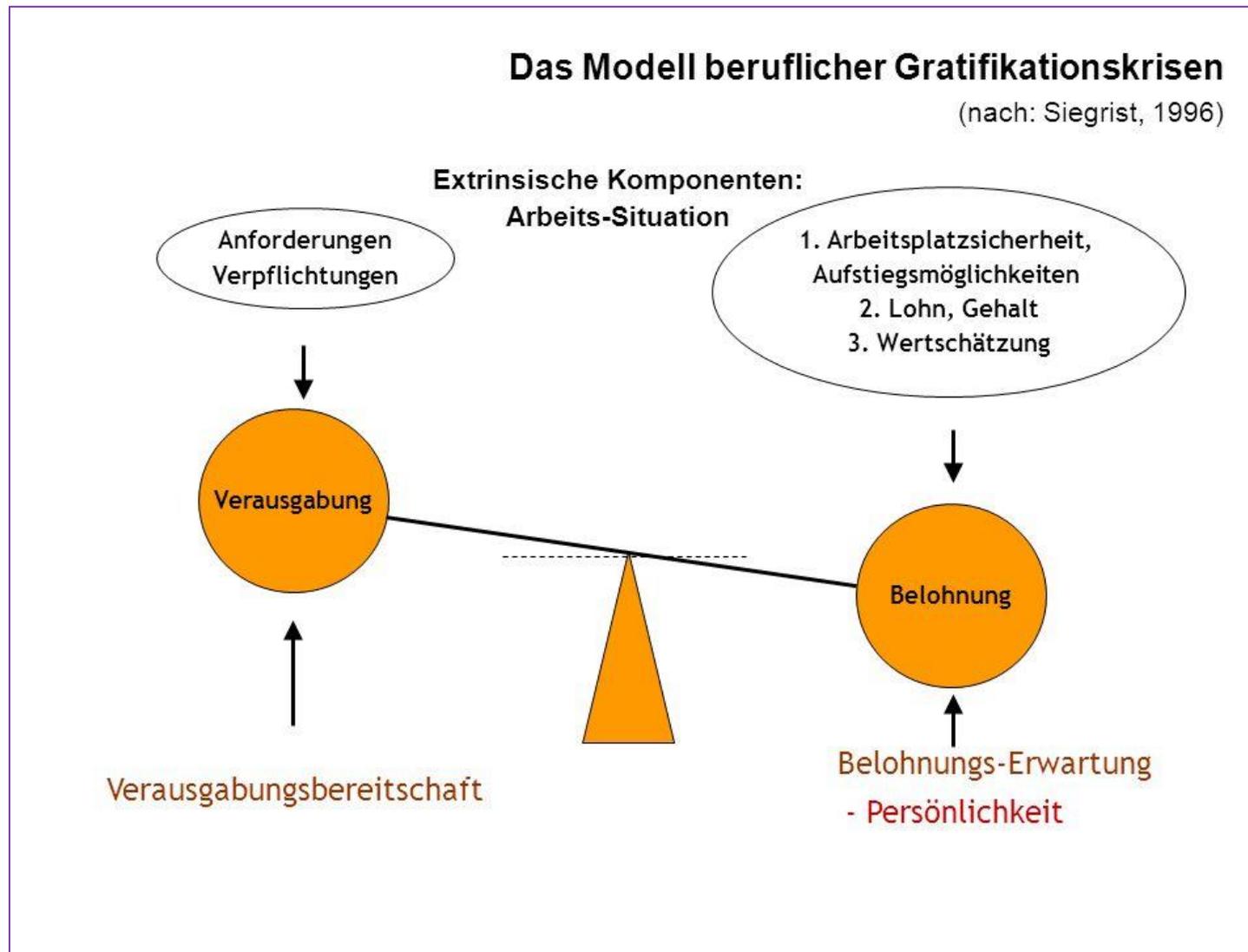
G 8



Quelle: BFS – SGB12

© BFS, Neuchâtel 2015

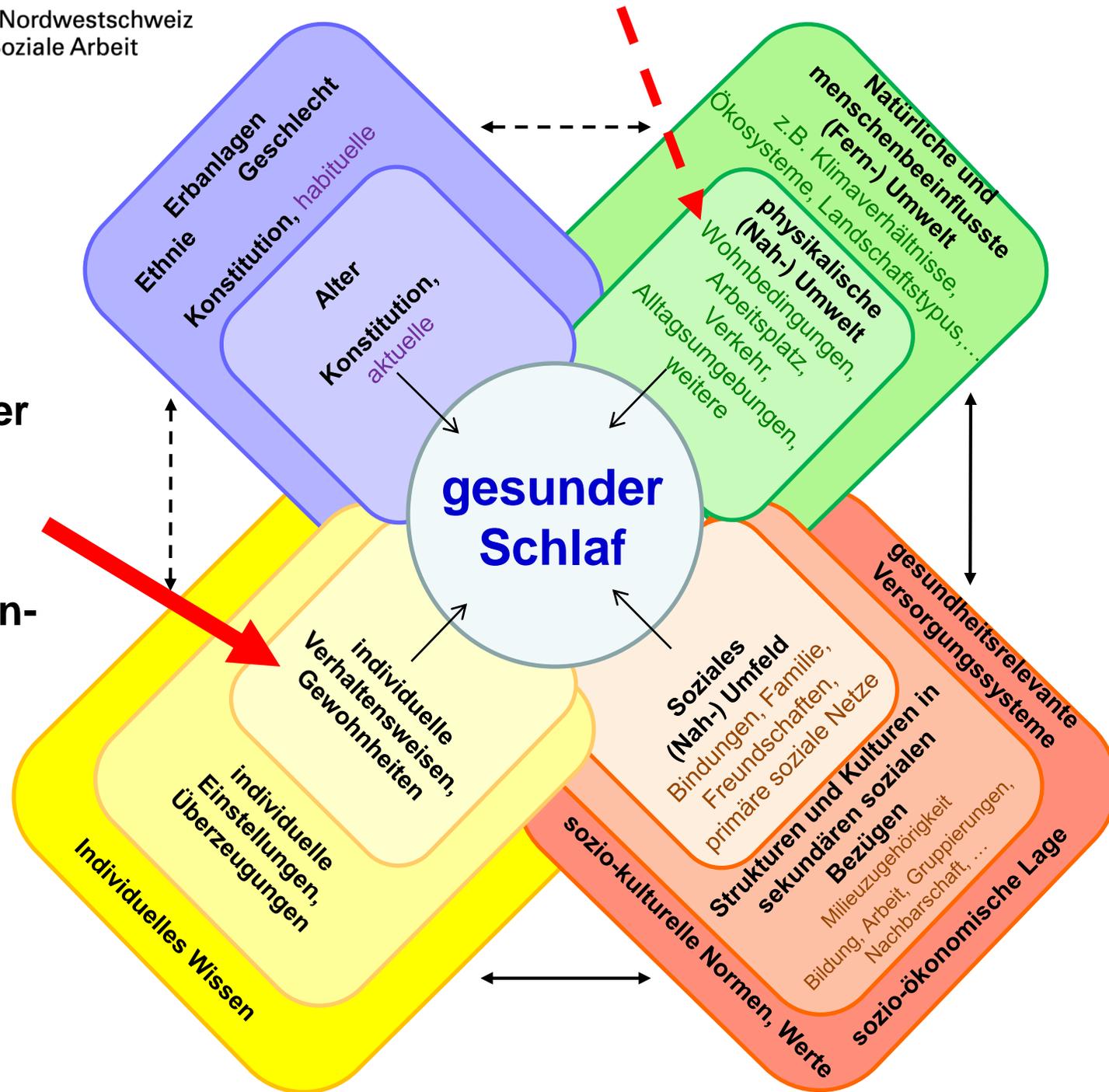
Jedoch: Wer erfährt Stress am Arbeitsplatz?



Herkömmliche Tipps für den gesunden Schlaf (9 Kategorien)

- a) Empfehlungen zum Essen und Trinken vor dem Schlafengehen**
- b) Empfehlungen zum Arbeiten und Medienkonsum vor dem Schlafengehen**
- c) Empfehlungen zu Bewegungs- und Entspannungsverhalten am Abend**
- d) Empfehlungen zum Medikamentenkonsum**
- e) Empfehlungen zum Einhalten von Regelmässigkeiten und Ritualen**
- f) Empfehlungen, was bei nächtlichem Aufwachen zu tun sei**
- g) Empfehlungen zu Verdunkelung, Raumbelüftung, Raumtemperatur, Abschalten von Elektronik**
- h) Empfehlungen, vor dem Schlafengehen Sorgen, Aufregungen und Belastungen zu vermeiden**
- i) Empfehlungen zur Wahl des Bettes oder des Bettinhalts**

**Ansiedlung
herkömmlicher
Tipps zum
gesunden
Schlaf im
Determinanten-
modell**



9 alternative Tipps für einen gesunden Schlaf

- 1. Wählen Sie ein ruhiges Wohnquartier ohne Verkehrslärm oder Nachtlärm;**
- 2. Entscheiden Sie sich für einen Job, bei dem Sie niemals Sorgen in den Feierabend mitnehmen müssen;**
- 3. Schlagen Sie Job-Angebote aus, die von Ihnen Nacht- oder Schichtarbeit verlangen;**
- 4. Legen Sie etwas zur Seite und lassen Sie Ihr Vermögen arbeiten, während Sie schlafen;**
- 5. Haben Sie niemals ein schlechtes Gewissen; niemandem gegenüber;**

9 Tipps für einen gesunden Schlaf (Forts.)

6. Schirmen Sie sich vor eventuell störenden Familienmitgliedern ab;

7. Wenn Sie kleine Kinder haben, organisieren Sie sich so, dass sich mehrere Erwachsene in die nächtliche Betreuung der Kinder teilen;

8. Wenn Sie zu pflegende Angehörige haben, organisieren Sie sich so, dass Sie nicht während sieben Tagen pro Woche die Erstansprechperson sein müssen;

9. Vermeiden Sie psychische oder chronische Erkrankungen.