

SCHLAF

Ein Public-Health-Thema mit politischer Relevanz

- 38% der Bevölkerung leiden unter Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Schlafstörungen kosten die Schweiz 15 Milliarden CHF pro Jahr
- 10.1 Milliarden Verlust des BIP durch gestörten Schlaf

DIE DREI HÄUFIGSTEN SCHLAFSTÖRUNGEN

SCHLAFAPNOE

Atemaussetzer im Schlaf

Verursachte Kosten:

CHF 8,6 Milliarden

INSOMNIE

langandauernde Ein- und Durchschlafstörungen

Verursachte Kosten:

CHF 4,2 Milliarden

RESTLESS LEGS

unangenehme Bewegungen der Beine im Schlaf

Verursachte Kosten:

CHF 2,3 Milliarden

POLITISCHER HANDLUNGSBEDARF

- Schlaf als eigenständiger Faktor in der NCD-Folgestrategie 2029
- Schlafscreenings in der Grundversorgung & Finanzierung evidenzbasierter Therapien
- Aufklärung und Frühinterventionen bei Schlafstörungen von Kindern und Jugendlichen

FOLGEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen: +30–50 % Risiko
- Depression & Angststörung: 2–3-fach erhöhtes Risiko
- Adipositas & Diabetes Typ 2: +30–55 % Risiko
- Verminderte Leistungsfähigkeit & Fehlzeiten
- 34–67 % höheres Risiko für Demenz