

Unterschätztes Risiko Schlafstörungen: SDK bietet Unterstützung



SDK

© SDK - Unternehmensgruppe

66 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Schlafstörungen, die ernsthafte gesundheitliche Folgen haben können [1]. Nur 30 % davon werden derzeit behandelt [2]. Das Gesundheitsprogramm Schlaf, das die SDK zusammen mit ihrem Partner CareLutions anbietet, soll das ändern. Auch für Firmenkunden steht das Programm zur Verfügung und bildet so eine gute Möglichkeit, etwas für die Gesundheit und zugleich die Produktivität der Mitarbeiter zu tun.

Der Mensch schläft im Durchschnitt ein Drittel seines Lebens. Schlafstörungen beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität, sondern können die Abwehrkräfte schwächen, zu Bluthochdruck und Depressionen beitragen oder buchstäblich Magenschmerzen bereiten [3]. Zudem sind Schlafstörungen häufig nur ein Symptom anderer Probleme. „Bei der Ursachensuche stoßen wir auf berufliche oder familiäre Belastungen, Angststörungen oder auch körperliche Erkrankungen wie Schlaf-Apnoe oder Hormonstörungen,“ erklärt Mona Zaß, eine der speziell geschulten Schlaf-Coaches von CareLutions.

„Beim Thema Krankenversicherung denken viele nur an die finanzielle Absicherung im Krankheitsfall. Wir wollen das Thema jedoch im Sinne unserer Mitglieder viel weiter fassen“, so Benno Schmeing, Vorstand bei der SDK für die Bereiche Versicherungstechnik, Betrieb und Kapitalanlage. „Daher unterstützen wir unsere Mitglieder auch bei gesundheitsbezogenen Themen, die Einfluss auf die Lebensqualität haben, wie z.B. Schlafstörungen.“ Im Betreuungsprogramm, das für Vollversicherte kostenlos und freiwillig ist, arbeitet die SDK mit den Experten der CareLutions GmbH zusammen, die die Betroffenen persönlich und individuell betreuen (mehr Informationen auf www.carelutions.de).

Auch Unternehmen haben die Möglichkeit, das Gesundheitsprogramm für die eigenen Mitarbeiter zu buchen. Die Firmenkundenspezialisten der SDK, die SDK GESUNDWERKER, kümmern sich dann nicht nur um die Implementierung des Programms, sondern unterstützen die Firmenlenker auch in Sachen Motivation und Kommunikation gegenüber der Belegschaft. Eine Win-Win-Situation für Arbeitgeber und Arbeitnehmer: Die Mitarbeiter sind ausgeruhter und somit produktiver und zugleich wird deren persönliche Lebensqualität gesteigert. Denn auch sie werden dann durch die Coaches von CareLutions individuell betreut. Dabei werden sämtliche Daten gegenüber dem Arbeitgeber selbstverständlich vollkommen anonym behandelt.

Sind die Ursachen für die Schlafstörungen gefunden, legt der Betreuer von CareLutions gemeinsam mit den Betroffenen Ziele und Maßnahmen fest. Dafür schöpft CareLutions neben bewährten Vor-Ort-Maßnahmen auch aus einem Pool digitaler Angebote: vom Schlaftagebuch über sensorgestütztes Schlaf-Screening bis hin zum Online-Schlafkurs. Ein wichtiger Partner dabei ist u. a. das Schweizer Unternehmen Mementor. Die Betroffenen können an einem viermonatigen Onlinetraining teilnehmen, welches auf wissenschaftlich validierten Techniken der Verhaltenstherapie basiert. Die Teilnehmer lernen ihren Schlaf besser kennen und bekommen anhand verschiedener interaktiver Infoblöcke und Übungen spezielle Techniken vermittelt, die das Schlafverhalten optimieren. Der persönliche CareLutions-Coach begleitet die Teilnehmer so lange, bis sich deren Schlafqualität spürbar verbessert hat.

Die SDK bietet auch zu weiteren Themen Betreuungsprogramme an, so z.B. bei Diabetes, Depressionen, Rückenschmerzen u.v.m. Interessierte Privatpersonen finden mehr Informationen zu den SDK-Betreuungsprogrammen unter <https://www.sdk.de/schlafstoerungen>, Firmenkunden unter www.sdk-gesundwerker.de.

[1] Storm, Andreas (Hg.) (2017) DAK Gesundheit (Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung (Band 16)) Gesundheitsreport 2017, Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten. Update: Schlafstörungen; ISBN 978-3-86216-345-8

[2] DAK-Erwerbstätigenbefragung 2016

[3] Morin CM, LeBlanc M, Daley M et al.: Epidemiology of insomnia: prevalence, self-help treatments, consultations, and determinants of help-seeking behaviors. Sleep Med. (2006) Mar; 7(2): 123-30.

Pressekontakt:

Karin Ebinger
Telefon: +49 711 7372-4913
Fax: +49 711 7372-4919
E-Mail: Karin.Ebinger@sdk.de

Unternehmen

SDK - Unternehmensgruppe
Raiffeisenplatz 5
70709 Fellbach

Internet: www.sdk.de

Über SDK - Unternehmensgruppe

Die SDK mit Sitz in Fellbach unterstützt ihre Versicherten dabei, gesund zu bleiben und wieder gesund zu werden. Ein Leben lang, Privatkunden ebenso wie Firmenkunden. Rund 650.000 Mitglieder bauen bei der Gesundheit auf die SDK. Mit knapp 790 Millionen Euro Beitragseinnahmen zählt die SDK zu den 15 größten privaten Krankenversicherern in Deutschland. Die SDK ist Partner der Volks- und Raiffeisenbanken in Süddeutschland. 800 Beschäftigte im Innen- und Außendienst sorgen für leistungsstarke Beratung und unkomplizierte Unterstützung.