



Ergebnisse des NRW-Gesundheitssurveys 2019.

Sonderauswertung Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten von pflegenden Angehörigen.



Ziel der Befragung.

Die Pflege und Betreuung eines Menschen bringt große physische und psychische Herausforderungen mit sich.

Die Sonderauswertung des NRW-Gesundheitssurveys 2019 widmet sich

- › dem Gesundheitszustand,
- › den gesundheitlichen Belastungen und
- › dem Gesundheitsverhalten

von pflegenden Angehörigen* in Nordrhein-Westfalen.

Diese Sonderauswertung gibt Hinweise auf Präventionsbedarfe und kann Fragen für weitergehende Analysen generieren.

* Die Auswertung umfasst Pflegende, die Pflegebedürftige freiwillig und nicht auf beruflicher Basis unterstützen. Die Pflegenden können der pflegebedürftigen Person durch direkte Verwandtschaft ebenso verbunden sein wie durch Nachbarschaft, Freundschaft oder ähnliche Bindungen.



Methodik.

Die Auswahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den NRW-Gesundheitssurvey erfolgte zufällig in einem zweistufigen Auswahlverfahren:

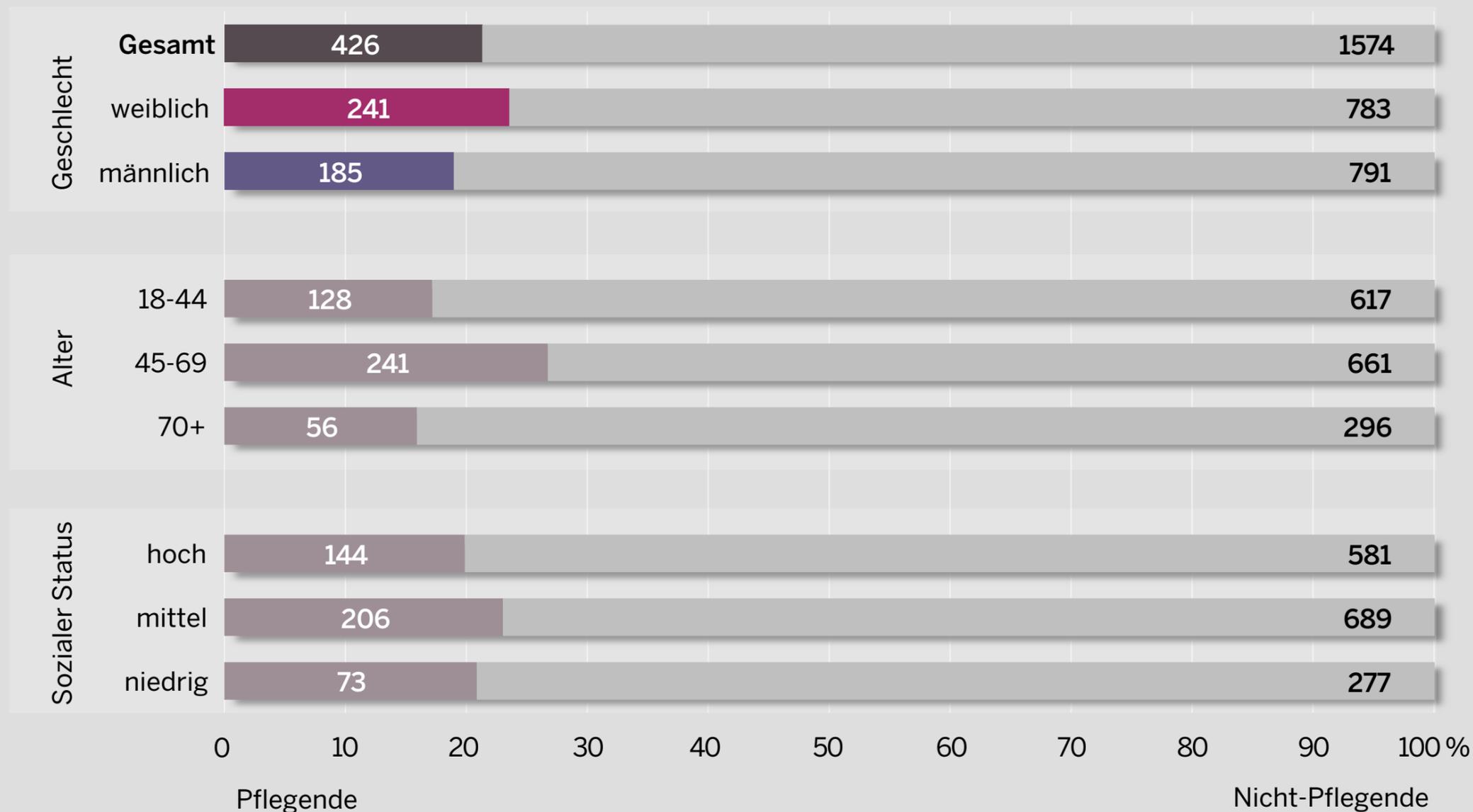
1. Auswahl eines **Befragungshaushalts** aus der ADM-Telefonauswahlgrundlage (ADM = Arbeitskreis Deutscher Markt- und Sozialforscher e.V.)
2. In jedem telefonisch erreichten Befragungshaushalt Auswahl der erwachsenen **Person, die zuletzt Geburtstag hatte** (Last-Birthday-Methode)

Die Befragung fand in Form **computergestützter standardisierter Telefoninterviews** statt. Eignung und Verständlichkeit der Fragen wurden vorher in einem Pretest untersucht.

Im Rahmen der Bevölkerungsbefragung wurden auch soziodemografische Variablen wie Alter, Geschlecht und Bildungsabschluss abgefragt. Dadurch ist es möglich, die Befragungsergebnisse anhand von Kennzahlen der amtlichen Bevölkerungsstatistik zu gewichten und die **Repräsentativität** zu erhöhen.



Zusammensetzung der Stichprobe.



› Die Stichprobenzusammensetzung ist durch Gewichtung an die reale Bevölkerungszusammensetzung in Nordrhein-Westfalen angepasst.*

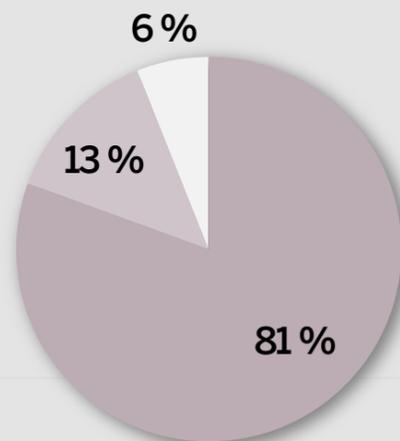
› Frauen, die Altersgruppe der 45- bis 69-Jährigen und Personen der mittleren Statusgruppe sind in der Gruppe der Pflegenden häufiger vertreten.

* Aufgrund damit einhergehender Rundungsdifferenzen können die Summen von Teilaggregaten geringfügig von den jeweiligen Gesamtaggregate abweichen.



Merkmale der Pflegetätigkeit.

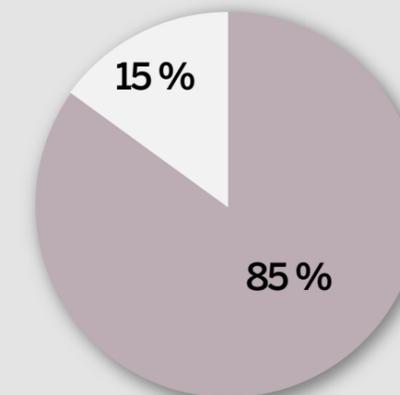
Alter der zu pflegenden Person



› Pflegende Angehörige unterstützen primär Hilfebedürftige höheren Alters.

■ >60 Jahre ■ 20-60 Jahre ■ < 20 Jahre

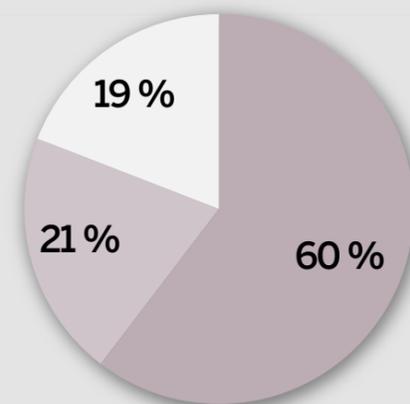
Familiäre Beziehung



› Pflegende Angehörige unterstützen zumeist Familienmitglieder.

■ Familienmitglied ■ kein Familienmitglied

Wöchentlicher Pflegeumfang



› Zwei von fünf pflegenden Angehörigen widmen der Pflege zehn Stunden und mehr pro Woche.

■ <10 Stunden ■ 10-19 Stunden ■ ≥ 20 Stunden

n=426



Informationen zur Ergebnisdarstellung.

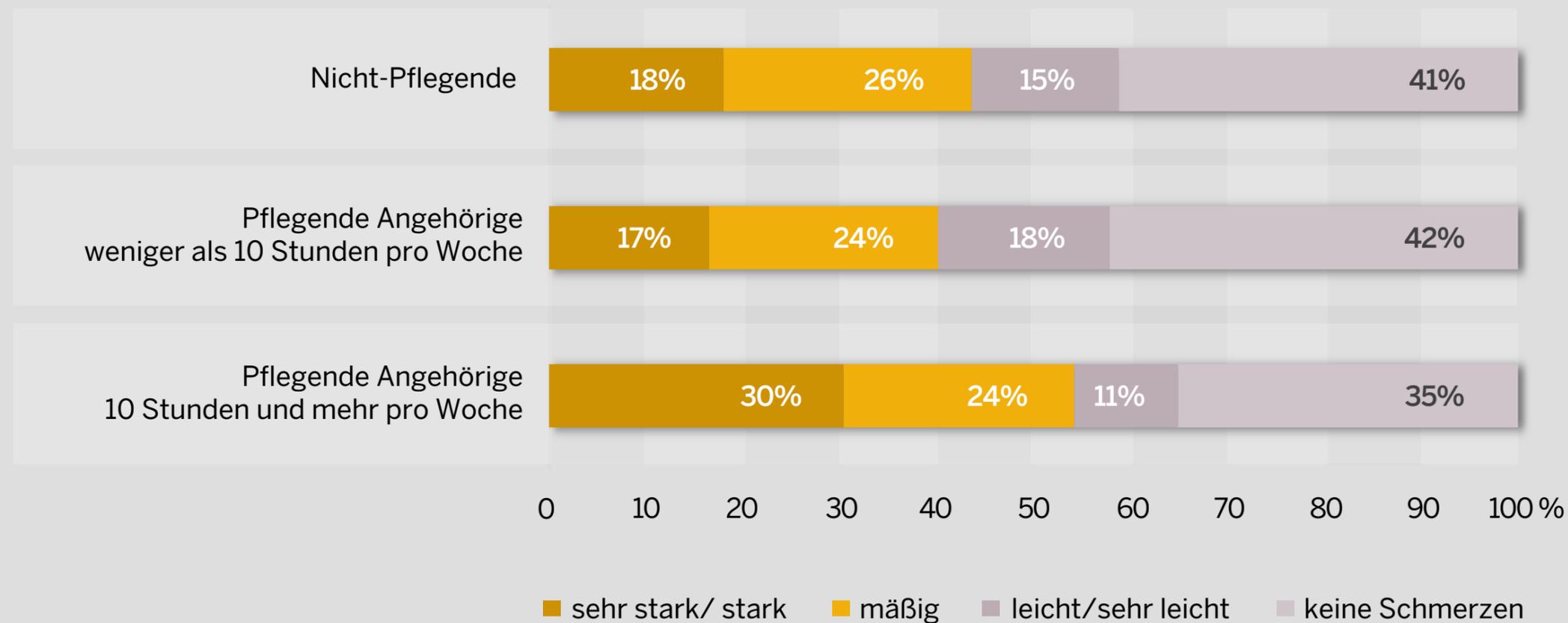
- › Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf 2.000 Personen zwischen 18 und 100 Jahren. Abweichende Stichprobengrößen werden auf den jeweiligen Folien angezeigt.
- › Unterschiede zwischen pflegenden Angehörigen mit einer Pfllegetätigkeit von weniger als 10 Stunden bzw. 10 Stunden und mehr pro Woche und Nicht-Pflegenden wurden nach Adjustierung für Alter, Geschlecht und sozialen Status auf statistische Signifikanz geprüft. Die statistisch signifikanten Unterschiede werden jeweils in dem Text neben der Grafik dargestellt.
- › Die Ergebnisse sind repräsentativ für die erwachsene Bevölkerung Nordrhein-Westfalens.



Gesundheitszustand und gesundheitliche Belastungen von pflegenden Angehörigen und Nicht-Pflegenden.



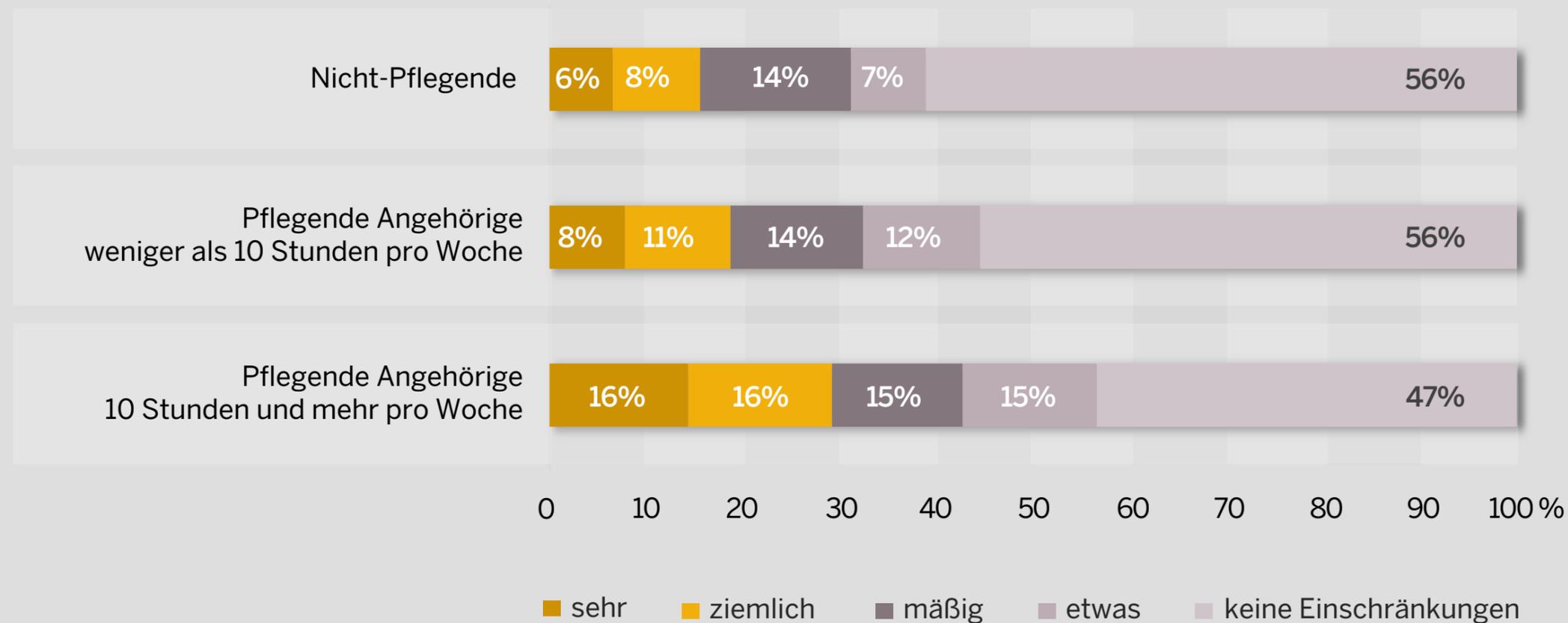
Intensität physischer Schmerzen in den vergangenen vier Wochen.



› Pflegende Angehörige mit einem wöchentlichen Pflegeaufwand von mindestens 10 Stunden leiden häufiger an mäßigen bis sehr starken Schmerzen als Pflegende, die weniger als zehn Stunden pro Woche in die Pflege investieren.



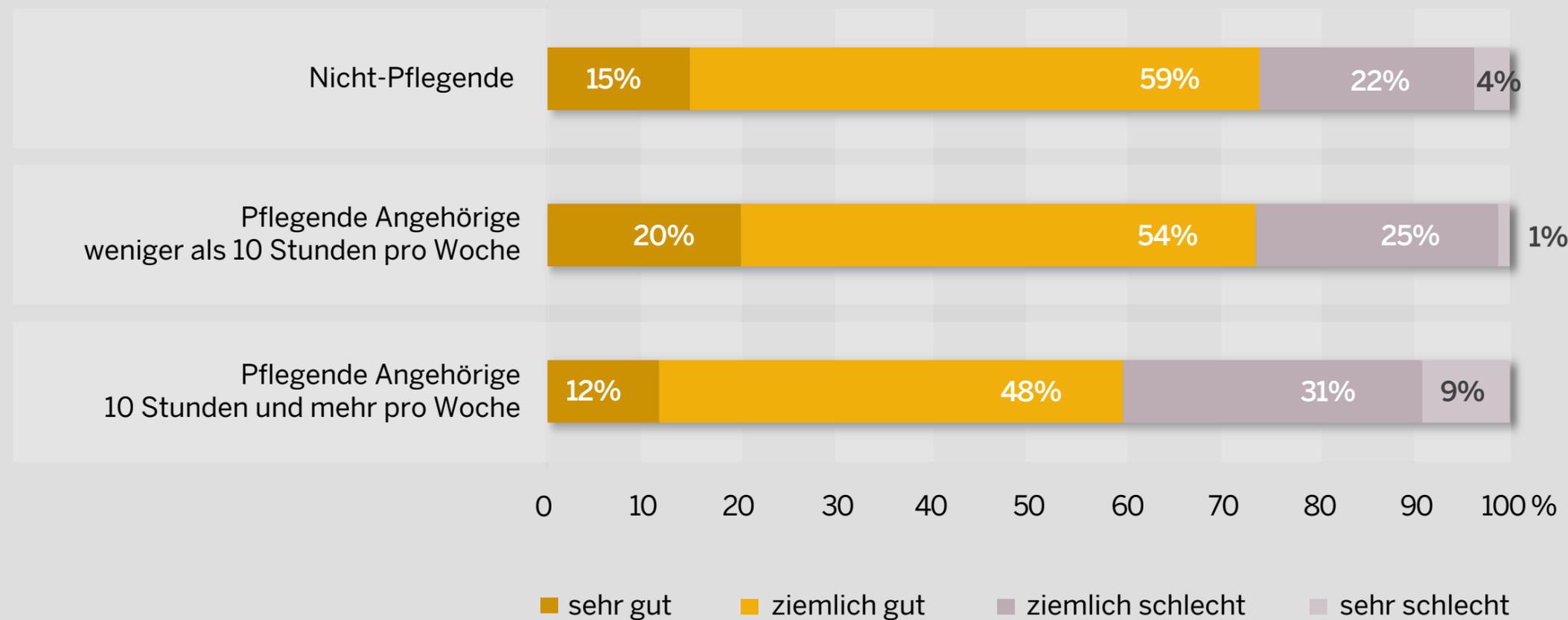
Alltagseinschränkungen durch Schmerz.



› Pflegende Angehörige mit einem wöchentlichen Pflegeaufwand von mindestens 10 Stunden sind häufiger durch Schmerzen im Alltag beeinträchtigt.



Subjektive Einschätzung der eigenen Schlafqualität.



› Pflegende mit einem wöchentlichen Pflegeaufwand von mindestens 10 Stunden bewerten ihre Schlafqualität seltener als sehr gut oder ziemlich gut.



Durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht.



- › Die durchschnittliche Schlafdauer der pflegenden Angehörigen mit einem wöchentlichen Pflegeaufwand von mindestens 10 Stunden betrug im Mittel knapp sechs Stunden – eine halbe Stunde weniger als die Schlafdauer der nicht oder in geringerem Umfang Pflegenden.

Die Amerikanische Akademie für Schlafmedizin und die Amerikanische Gesellschaft für Schlafforschung empfehlen für gesunde Erwachsene eine Schlafdauer von mindestens **sieben Stunden pro Nacht.**

(Watson et al., 2015).



Fazit Gesundheitszustand und gesundheitliche Belastungen.

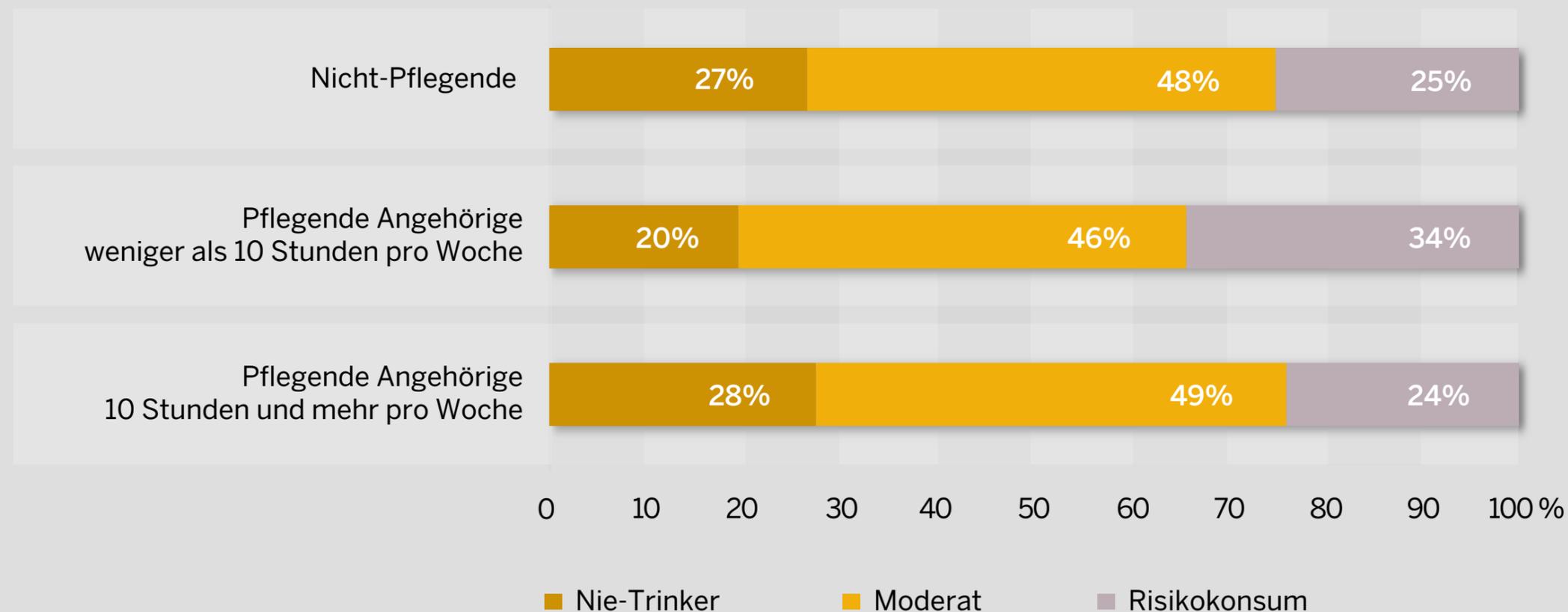
- › Die Unterschiede zwischen pflegenden Angehörigen, die weniger als 10 Stunden in der Woche einer Pfl egetätigkeit nachgehen, und Nicht-Pflegenden fallen hinsichtlich des Gesundheitszustandes und der gesundheitlichen Belastungen gering aus.
- › Die Ergebnisse verdeutlichen aber die gesundheitlichen Belastungen pflegender Angehöriger, die viel Zeit in die Pflege investieren (müssen).
- › Pflegende, die viel Zeit für die Pflege aufbringen, zeigen mehr Gesundheitsprobleme (körperliche Schmerzen, Alltagseinschränkungen durch Schmerzen, schlechte subjektive Schlafqualität, kürzere Schlafdauer) als Pflegende, die weniger als 10 Stunden der Pflege widmen und als Nichtpflegende.



Gesundheitsverhalten von pflegenden Angehörigen und Nicht-Pflegenden.



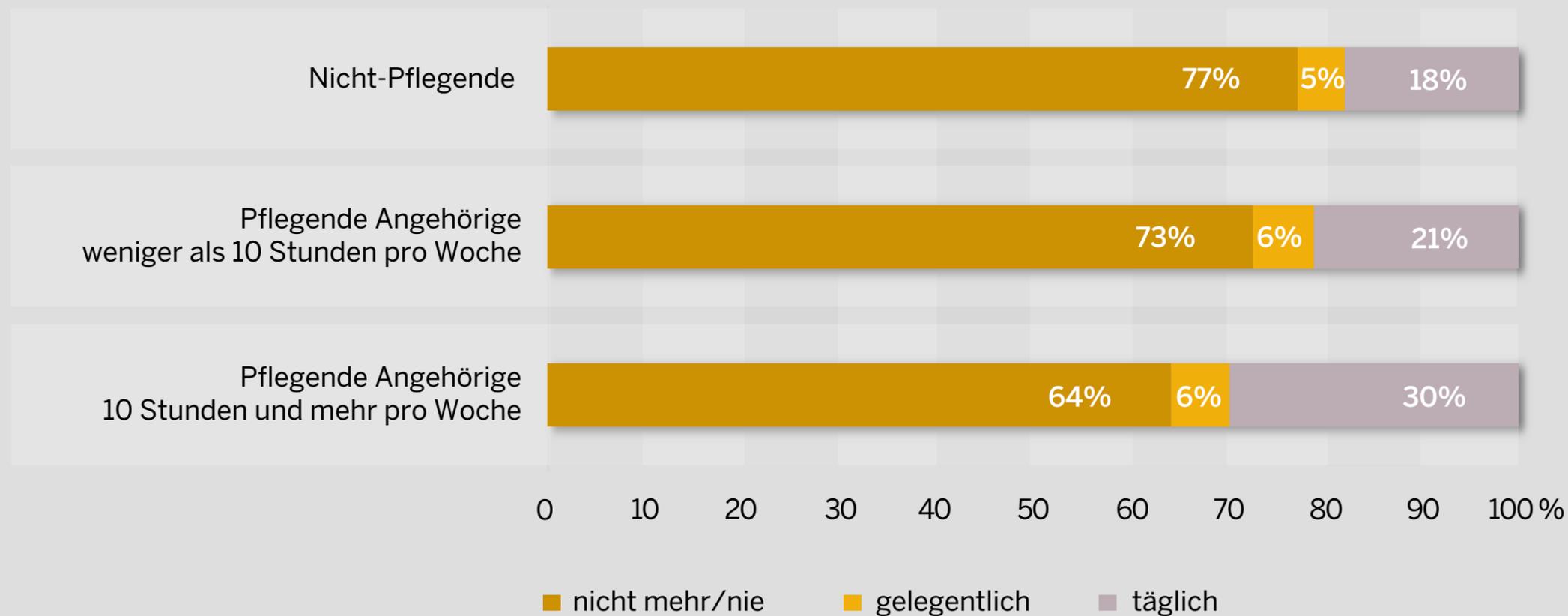
Alkoholkonsum.



› Pflegende mit einem wöchentlichen Pflegeaufwand von weniger als 10 Stunden zeigen häufiger einen riskanten Alkoholkonsum als Personen, die 10 Stunden und mehr pro Woche einer Pflege Tätigkeit nachgehen oder keiner Pflege Tätigkeit nachgehen.



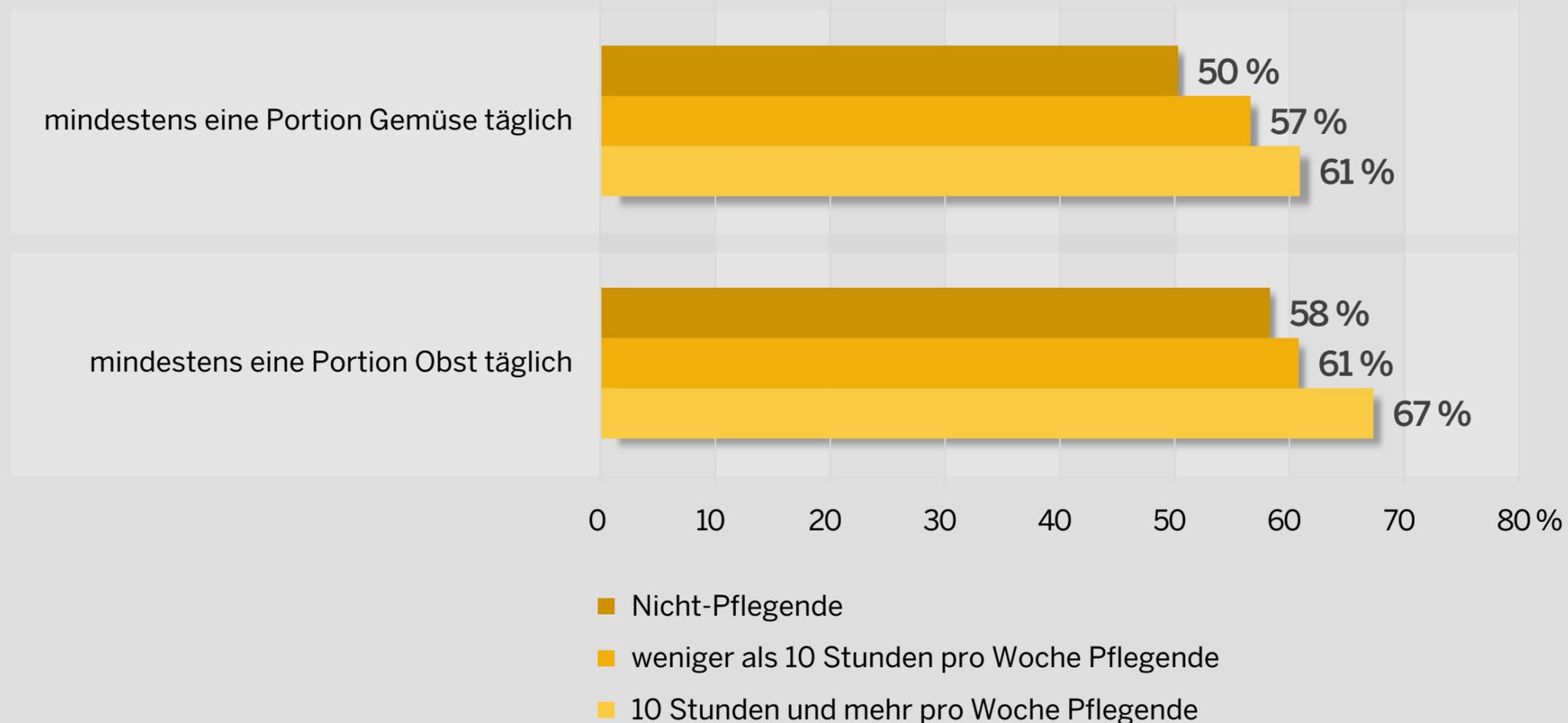
Rauchverhalten.



› Pflegende mit einem wöchentlichen Pflegeaufwand von mindestens 10 Stunden rauchen häufiger als Nicht-Pflegende und Pflegende mit einem geringeren Pflegeumfang.



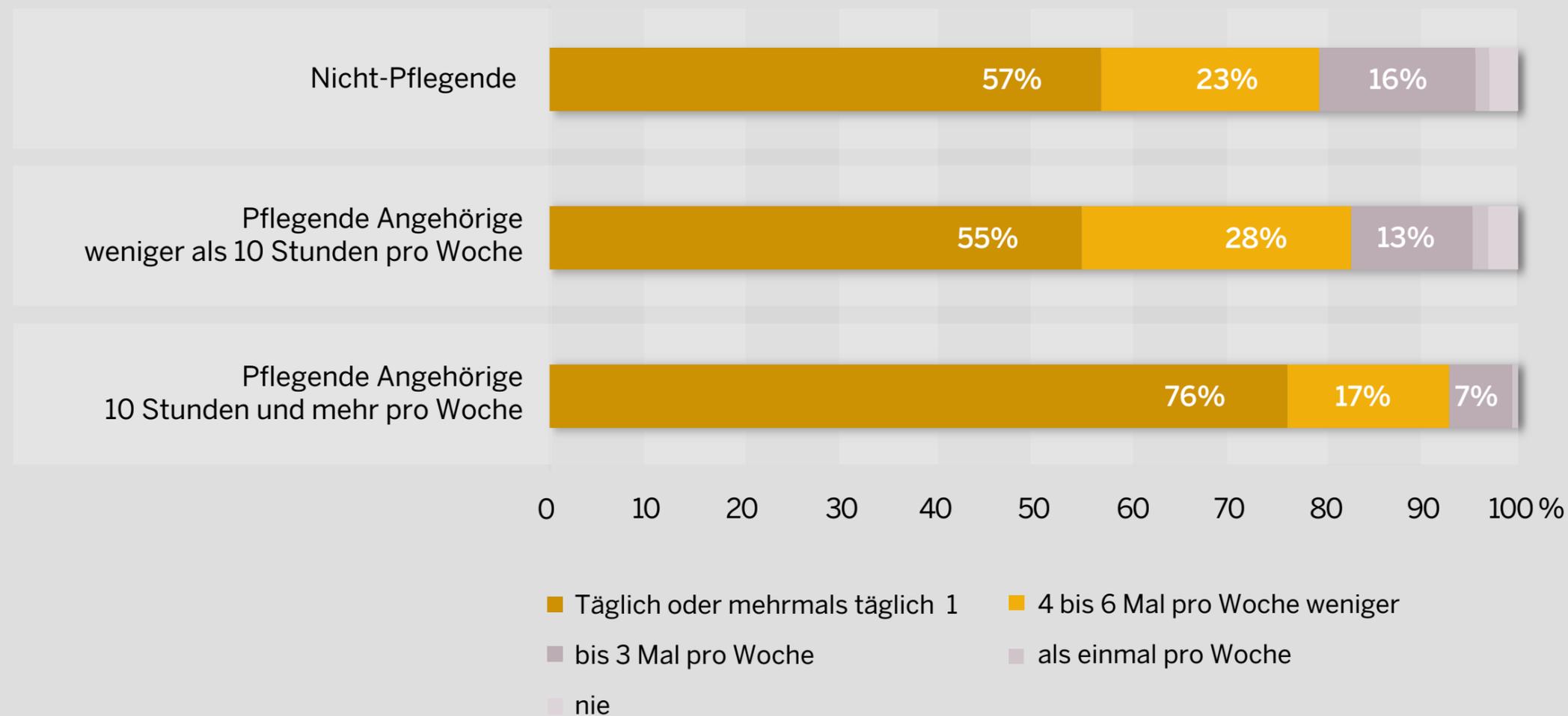
Obst- und Gemüseverzehr am Tag (mind. 1 Portion).



› Pflegende mit einem wöchentlichen Pflegeaufwand von mindestens 10 Stunden konsumieren häufiger mindestens eine Portion Gemüse und mindestens eine Portion Obst pro Tag als Nicht-Pflegende.



Frisch zubereitete Hauptmahlzeiten.



› Pflegende mit einem wöchentlichen Pflegeaufwand von mindestens 10 Stunden nehmen häufiger frisch zubereitete Hauptmahlzeiten ein.



Fazit Gesundheitsverhalten.

- › Pflegende mit einem wöchentlichen Pflegeaufwand von mindestens 10 Stunden rauchen häufiger als Personen, die weniger Zeit aufbringen oder Nicht-Pflegende.
- › Sie konsumieren auf der anderen Seite aber häufiger Obst und Gemüse sowie frisch zubereitete Hauptmahlzeiten.



Gesamtfazit

- › Persönliche Pflegeleistungen können vor allem dann, wenn sie in größerem Umfang erbracht werden, mit vielfältigen körperlichen und psychischen Belastungen verbunden sein. Die Unterschiede zwischen Nicht-Pflegenden und in geringem Ausmaß Pflegenden sind dagegen eher gering, teils schneiden letztere sogar etwas besser ab.
- › Die geringere Schlafdauer und -qualität und auch das Rauchverhalten umfangreich pflegender Angehöriger stellen ein Indiz für Überlastung dar.
- › Gerade an diese Gruppe pflegender Angehöriger sollten sich weiterführende Untersuchungen richten, die
 - › ihre Pflegetätigkeit näher beschreiben können,
 - › physisch und psychisch besonders belastende Situationen der Pflege identifizieren und schließlich
 - › als Grundlage zur wirkungsvollen Implementation neuer und der Weiterentwicklung bestehender Unterstützungsangebote dienen können.



Originalfragen und Quellenangaben.

- Seite 4** Pflegen oder unterstützen Sie privat mindestens einmal pro Woche eine Person, die an einer Behinderung, altersbedingten Beschwerde oder einer chronischen Erkrankung leidet?/ Falls Sie mehrere Personen pflegen oder unterstützen, wählen Sie die Person, für die Sie die größte Pflegeleistung erbringen. Ist diese Person... a)...Mitglied der Familie, b)...kein Mitglied der Familie/ Wie viele Stunden in der Woche pflegen oder unterstützen Sie insgesamt?/ Wie alt ist die Person, die Sie hauptsächlich pflegen oder unterstützen?
- Seite 8** Wenn keine Rückenschmerzen: Und hatten Sie andere körperliche Schmerzen in den vergangenen 4 Wochen? Wir stark waren diese? / Wenn Rückenschmerzen: Nun möchte ich Sie noch ganz allgemein nach körperlichen Schmerzen in den letzten 4 Wochen fragen. Damit meine ich die Rückenschmerzen und noch weitere Schmerzen, die Sie ggf. hatten. Wie stark waren Ihre Schmerzen in den vergangenen 4 Wochen?
- Seite 9** Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen vier Wochen bei der Ausübung Ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?
- Seite 10** Wie beurteilen Sie insgesamt die Qualität Ihres Schlafes während der letzten vier Wochen?
- Seite 11** Wie viele Stunden haben Sie während der letzten vier Wochen durchschnittlich pro Nacht tatsächlich geschlafen? Die Zeit, die Sie wachgelegen haben, zählt hier nicht dazu.
- Quelle:** Watson, Nathaniel F et al. "Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society." Sleep vol. 38,6 843-4. 1 Jun. 2015, doi:10.5665/sleep.4716
- Seite 15** Rauchen Sie zurzeit - wenn auch nur gelegentlich? E-Zigaretten zählen an dieser Stelle nicht dazu.
- Seite 16** Wie oft essen Sie Obst? Wir meinen dabei neben frischem auch getrocknetes Obst, Tiefkühl- und Dosenobst. Nicht gemeint sind hier Obstsäfte./ Wie oft essen Sie Gemüse oder Salat? Wir meinen dabei neben frischem auch getrocknetes Gemüse, Tiefkühl- und Dosenobst. Zählen Sie Kartoffeln und Gemüsesäfte bitte nicht mit.
- Quelle:** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 5 am Tag. 2019, unter: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/5-am-tag/> (Abruf: 01.03.2022).
- Seite 17** Wie oft wird in Ihrem Haushalt die Hauptmahlzeit selbst frisch zubereitet?

- Seite 14** An wie vielen Tagen trinken Sie alkoholische Getränke, wie zum Beispiel Wein, Bier, Mixgetränke, Schnaps oder Likör? Antwortkategorien: Nie; Einmal pro Monat oder seltener; 2-4 mal im Monat; 2-3 mal die Woche; 4 mal die Woche oder öfter / Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke trinken Sie dann üblicherweise an einem Tag? Mit einem alkoholischen Getränk meinen wir eine kleine Flasche Bier mit 0,33l, ein kleines Glas Wein mit 0,125l, ein Glas Sekt, einen doppelten Schnaps oder eine Flasche Alkopops. Antwortkategorien: 1-2 alkoholische Getränke; 3-4 alkoholische Getränke; 5-6 alkoholische Getränke; 7-9 alkoholische Getränke; 10 oder mehr alkoholische Getränke / Wie oft trinken Sie sechs oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit, z.B. beim Abendessen oder auf einer Party? Antwortkategorien: nie; seltener als einmal pro Monat; einmal im Monat; einmal pro Woche; täglich oder fast täglich.

Berechnung des Scores: Summe aus den drei oben genannten Fragen (Werte von 0 bis 12 möglich). Ab einem Wert ≥ 4 bei Frauen und ≥ 5 bei Männern wurde der Alkoholkonsum als Risikokonsum definiert. Zum Beispiel: Eine Person trinkt 2-4 mal im Monat Alkohol, trinkt üblicherweise – wenn sie trinkt – 3-4 alkoholische Getränke pro Tag und trinkt einmal im Monat sechs oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit.

Originalquelle: Bush, K., Kivlahan DR, McDonell MB, Fihn SD, Bradley KA, for the Ambulatory Care Quality Improvement Project (ACQUIP). The AUDIT Alcohol Consumption Questions (AUDIT-C): An Effective Brief Screening Test for Problem Drinking. Archives of Internal Medicine. 158 (1998), Nr. 16, S. 1789-1795.

Deutsche Quelle: Robert Koch-Institut (Hrsg.): Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2010«. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin: Robert Koch-Institut 2012.

Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: Wie sollten Menschen mit Alkohol umgehen, um Gesundheitsrisiken zu verringern? 2019, unter: https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/dhs-stellungnahmen/DHS_Stellungnahme_Umgang_mit_Alkohol.pdf (Abruf: 01.03.2022)



Herausgeber:

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Redaktion:

Dr. Matthias Romppel,
Jonas Weidtmann,
Dr. Brigitte Borrmann

Erscheinungsjahr: 2022