

## Checkliste

Machen Sie den Schlaf- und Bettencheck und prüfen Sie, ob Sie ihre Schlafqualität noch verbessern können.

### Schlafragen

- Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- Ich wache nachts häufig auf und kann dann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- Ich fühle mich oft morgens oder tagsüber gerädert und antriebslos.
- Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

### Bettfragen

- Meine Bettausstattung ist älter als 8 Jahre.
- Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyp unabhängig vom Partner ausgewählt.
- Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- Ich benutze keinen verstellbaren Lattenrost zur Verbesserung meiner individuellen Lagerung bei Atem-, Reflux-, Rücken- oder Gelenkproblemen.
- Ich friere oder schwitze im Bett.
- Ich leide unter Nackenverspannungen.
- Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

**Jedes markierte Kästchen signalisiert Handlungsbedarf.  
Wir empfehlen eine Beratung im Kompetenz-Zentrum-  
Gesunder-Schlaf vor Ort.**

**Weitere Informationen zum Schlafcheck finden Sie in  
Ihrem Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.**