

## Checkliste

Machen Sie den Schlafcheck und prüfen Sie, ob Sie ihre Schlafqualität insbesondere bei Schichtarbeit auch auf andere Art verbessern können. Lassen Sie auch Ihr Bett auf ergonomisches Liegen und Ihren Schlafraum auf E-Smog überprüfen.

### Verhalten am Tag

- Ich habe keinen regelmäßigen Tagesrhythmus.
- Vor dem zu Bett gehen nehme ich gern anregende Getränke, Speisen (Kaffee, Cola, Zigaretten) oder auch Medikamente zu mir.
- Ich bewege mich in meiner Freizeit nicht genug.

### Verhalten am Abend

- Ich esse spät und auch schwere Mahlzeiten.
- Alkohol am Abend ist Routine.
- Ich rauche gern auch am Abend.
- Ich benötige länger als 30 Minuten zum Einschlafen.
- Ich habe viel Stress.
- Ich gehe immer zu unterschiedlichen Zeiten schlafen.
- Ich habe kein festes Einschlaf-Ritual.

### Verhalten in der Nacht

- In meiner Schlafumgebung stören mich Licht, Lärm, die Temperatur oder Elektrosmog.
- Meine Schlafstätte ist schon älter als 8 Jahre.
- Ich nutze mein Bett auch als Arbeitsplatz.
- Mein Schlafdauer verkürzt sich immer mehr.
- Ich liege längere Zeit wach.
- Seit einiger Zeit nutze ich Schlafmedikamente, die nicht vom Arzt empfohlen wurden.
- Power Napping klappt nicht.

**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.**