

Checkliste

Um zu erfahren, ob es für Sie Handlungsbedarf gibt, gehen Sie doch einfach den folgenden Kurz-Check durch und bringen ggf. das Ergebnis zu einer Beratung in Ihrem Kompetenz-Zentrum mit.

Schlafstörungen

- Ich leide unter unspezifische Schlafstörungen.
- Ich werde beim Schlafgehen eher wach als müde.
- Ich drehe mich nachts häufig um und werde dabei wach.
- Ich bin in der Früh wie gerädert.
- Ich leide unter Bluthochdruck.
- Ich wache häufig auf und schlafe schlecht wieder ein.
- Ich leide unter Kopfschmerzen.
- Ich leide unter Tinnitus.

Rund um den Schlafplatz

- ein Radiowecker / eine elektrische Uhr
- ein Heizkissen / eine Heizdecke
- eine Nachttischlampe
- ein Radio / TV / SAT-Receiver / Videorecorder
- ein Verlängerungskabel
- ein eigenes schnurloses Telefon
- eigenes WLAN
- ein Stromkabel unter dem Bett

In der Nachbarschaft

- eine Stromleitung über dem Dach
- eine Mobilfunksendeanlage
- ein schnurloses Telefon beim Nachbarn
- WLAN des Nachbarn
- eine Hochspannungsleitung
- eine Transformatorenstation

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

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