

Checkliste

Machen Sie den Apnoe- und Schlafcheck und prüfen Sie, ob Sie ihre Schlafqualität noch verbessern können.

Apnoe-Check

- Ich leide unter Bluthochdruck.
- Ich wache morgens mit einem trockenen Hals auf.
- Ich fühle mich den ganzen Tag über müde und unausgeglichen.
- Mir fällt es schwer, mich am Tage zu konzentrieren.
- Ich leide unter Diabetes Mellitus.

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 und tagsüber gerädert und antriebslos.
- Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- Meine Bettenausstattung 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 Wärmetypp unabhängig vom Partner ausgewählt.
- Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- 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 Apnoecheck finden
Sie in Ihrem Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.**