ÄRZTLICHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

GUT GESCHLAFEN?

Guter Schlaf ist unsere wichtigste Regenerationsquelle und hat wesentlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Hinweise auf einen gestörten Schlaf sind:

- Schnarchen
- Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen
- Konzentrationsstörungen
- Tagesmüdigkeit

WatchPat-Schlafscreening

ab 220 €

Mit Hilfe des WatchPAT-Verfahrens werden Ihre Schlafphasen (REM-Schlaf, leichter Schlaf, Tiefschlaf) analysiert und Schlafposition, Atemaussetzer sowie Weckreaktionen zuverlässig erfasst. Dabei erlaubt die Untersuchung dank neuester Messtechnologie ein Höchstmaß an Analysegenauigkeit bei minimaler Beeinträchtigung durch die Messfühler.

Ärztliche Gemeinschaftspraxis
Bahnhofstr. 32
64720 Michelstadt
www.aerztliche-gemeinschaftspraxis.de

Wie gut ist mein Schlaf?

	Ja	Nein
Ich fühle mich tagsüber müde, auch wenn ich das Gefühl habe, gut zu schlafen		
Ich fühle mich gestört, wenn ich nicht gut schlafen kann		
Ich wache nachts oft auf und habe Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen		
Ich benötige eine lange Zeit, um einzuschlafen		
Ich habe Schmerzen und fühle mich steif, wenn ich morgens aufwache		
Ich wache oft auf, weil ich schlecht träume		
Ich wache manchmal auf und schnappe nach Luft		
Mein Bett-Partner teilt mir mit, dass mein Schnarchen störend ist und sie/ihn vom Schlafen abhält		
Ich bin schon beim Autofahren eingeschlafen		

Dieser Test gibt einen Hinweis auf Ihr individuelles Schlaf-Profil. Wenn Sie in diesem Test mehr als zwei Fragen zustimmen, sollten Sie Ihr mögliches Schlaf-Problem mit einem Arzt besprechen und die Möglichkeit einer Schlaf-Untersuchung in Erwägung ziehen.