

## Schlafradar-online

### SPEZIFISCHE ZIELE:

Erkennen und Bewusstmachen wesentlicher Einflussfaktoren auf die Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit. Identifizieren individueller Potentiale zur Optimierung der Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für einen gesunden, natürlichen und erholsamen Schlaf (Schlafhygiene).

### INHALTE:

- Bestimmung des Tagesschläfrigkeit-Index auf Basis des ESS-Fragebogens
- Visualisierte, intuitive Erfassung der individuellen Gewohnheiten und Voraussetzungen im Kontext Schlafhygiene
- Auswertung mittels Schlafradar-Diagramm und Ausgabe softwaregestützter Empfehlungen
- Fachliche Online-Beratung mit Simulation (was wäre wenn...?) und Checkliste zur Umsetzung individueller Vorsätze
- Zusendung der Ergebnisse inkl. Checkliste per E-Mail

### ZEITBEDARF/FREQUENZ:

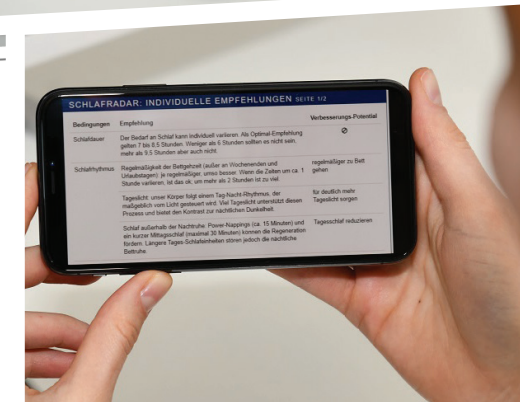
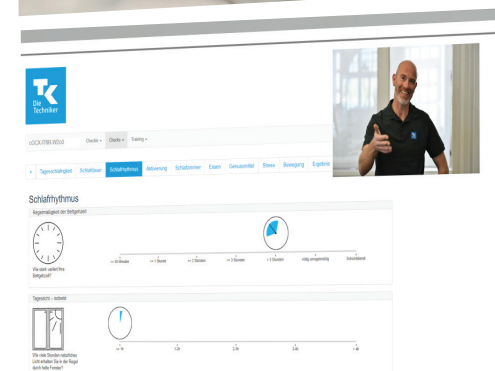
20-30 Minuten pro Person entsprechend 2 Teilnehmern pro Stunde

### ORGA/TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN

- Homeoffice oder persönlicher Arbeitsplatz im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und möglichst Kamera; Internetzugang, Terminvergabe online
- Separater Raum im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und Kamera, Internetzugang, Terminvergabe über das Unternehmen

### PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Vorbeugung und Erkennen von Tagesschläfrigkeit und gesundheitlicher Risiken



## Schlafradar-online

### HINTERGRUND:

Erholsamer Schlaf bildet - neben regelmäßiger Bewegung und gesundheitsbewusster Ernährung – die dritte Säule der Gesundheit. Wer für ausreichend Schlaf sorgt, fördert die **nächtliche Regeneration**, um gesund und leistungsfähig durch den Tag zu kommen. Umgekehrt erhöht **Schlafmangel** das **Gesundheitsrisiko** deutlich: es kommt auf Dauer zu erhöhter Stressanfälligkeit, reduzierter Immunabwehr, nachlassender Konzentration und Leistungsfähigkeit sowie auch erhöhter Unfallgefahr.

### ABLAUF:

Die Teilnehmer markieren am PC/Notebook die für sie typischen Gewohnheiten und Rahmenbedingungen (Symbolisierung durch Icons) sowie deren Auftretenswahrscheinlichkeit bzw. Bemessung. Auf diese Weise können allen relevanten Informationen zur **Schlafhygiene** sehr schnell und auf spielerische Weise gewonnen werden. Der Gesundheitscoach unterstützt je nach Bedarf.

### ERGEBNISSE:

Im ersten Schritt erfolgt die Auswertung des **Tagesschläfrigkeits-Index** als Bezugsgröße (Ist-Zustand) für die weiterführende Beratung. Das **Schlafradar-Diagramm** gibt im zweiten Schritt einen Überblick, welche Einflussfaktoren auf die Schlafgesundheit wirken, wie sie individuell zu bewerten sind und welche Potentiale zur Verbesserung sich hieraus ableiten lassen. Die Teilnehmer haben im dritten Schritt die Möglichkeit, sich die Auswirkungen der **Umsetzung individueller Empfehlungen per Simulation** vor Augen führen zu lassen und diese als Checkliste zu erhalten. Auf Basis dieses didaktischen Vorgehens sollen die Motivation und die Bildung konkreter Vorsätze sowie deren Umsetzung zur **Förderung der Schlafgesundheit** nachhaltig unterstützt werden.

