

IPN Schlafradar®

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 Schlafradar-Diagramm, softwaregestützte Empfehlungen
- Individuelle Beratung mit Simulation und Checkliste
- Ergebnisse und individuelle Empfehlungen digital verfügbar

HYGIENESCHUTZKONZEPT:

Mindestabstand 1,5 m, Mund-Nasenschutz, Hygieneschutzscheibe, Haut- und Flächendesinfektion, Fiebermessung (optional)

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

20 Minuten pro Person, entsprechend 3 Teilnehmer pro Stunde

ORGA:

Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf $\geq 6 \text{ m}^2$

Bitte bereitstellen: 2 Tische und 2 Stühle

PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Vorbeugung und Erkennen von Tagesschläfrigkeit und gesundheitlicher Risiken



IPN Schlafradar®

HINTERGRUND:

Erholbarer Schlaf bildet - neben regelmäßiger Bewegung und gesundheitsbewusster Ernährung – eine weitere 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 Touchscreen die für sie typischen Gewohnheiten und Rahmenbedingungen (Symbolisierung durch Icons) sowie deren Auftretenswahrscheinlichkeit bzw. Bemessung. **Die Eingaben erfolgen aus Hygieneschutzgründen jeweils durch den Trainer**, die Teilnehmer kontrollieren den Vorgang am eigenen Monitor. Auf diese Weise können alle relevanten Informationen zur **Schlafhygiene** sehr schnell und **kontaktlos** gewonnen werden.

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.

