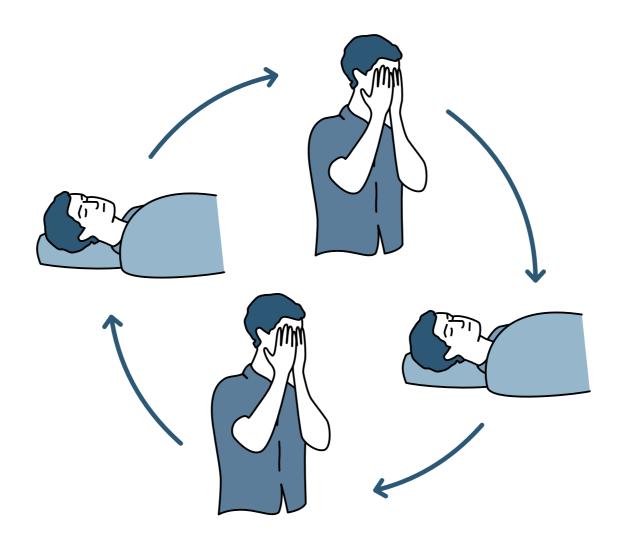
OLEPexpert

Werde dein eigener Schlafexperte.

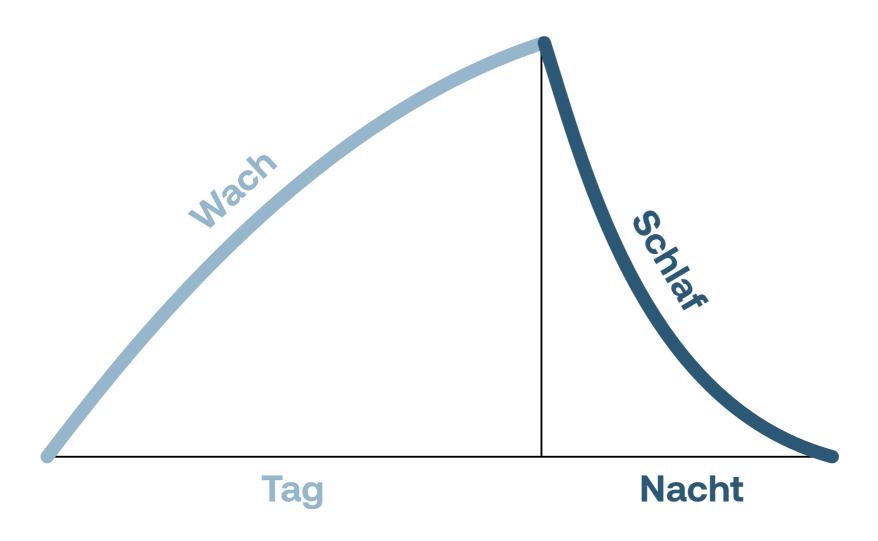
Warum ist eine Therapie zur Verbesserung von Schlaf wichtig?

Schlaf und Gesundheit



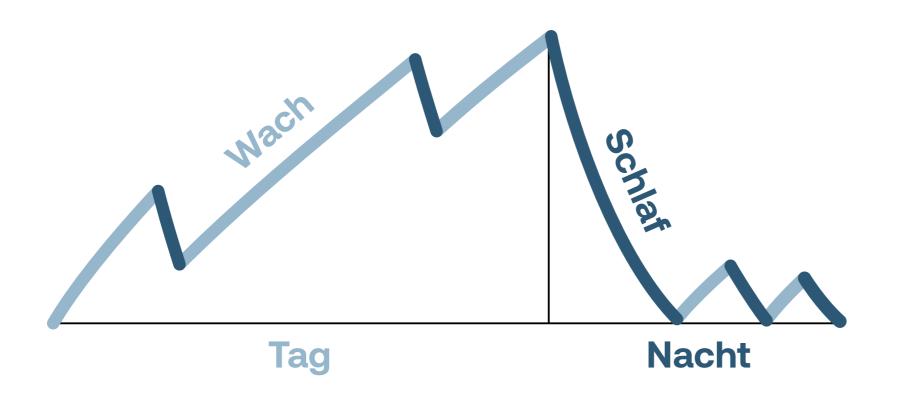
Wie wird Schlaf reguliert?

Aufbau von Schlafdruck

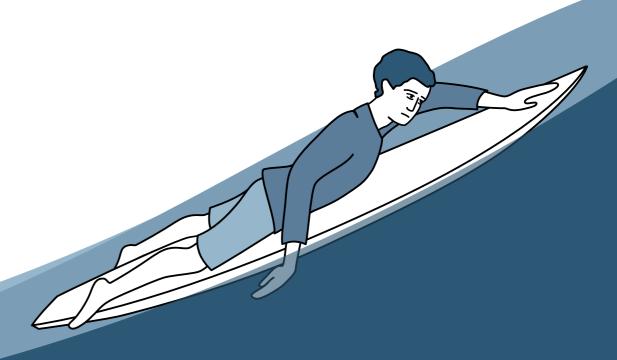




Das Problem langer Bettzeiten



Nicht ausreichend Schlafdruck aufgebaut...



Wie können wir ein Schlaffenster bestimmen?

1. Dauer festlegen

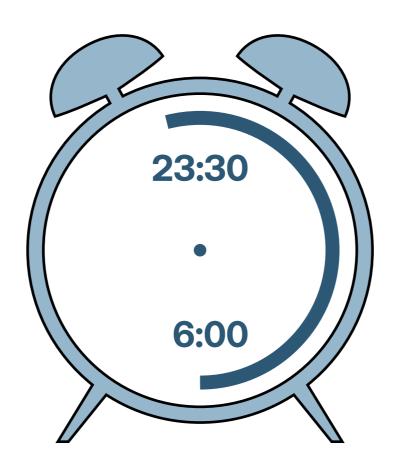


9 Stunden im Bett: unterbrochener Schlaf



6.5 Stunden im Bett: besserer Schlaf

2. Uhrzeit festlegen



Jetzt gemeinsam: eigenes Schlaffenster festlegen

Bitte sorgfältig jeden Morgen nach dem Aufstehen ausfüllen!

Datum	Festgelegtes Schlaffenster	Wann bist du gestern Abend ins Bett gegangen?	Wann bist du heute Morgen aufgestanden?	Wie lange hast du ins- gesamt in der letzten Nacht geschlafen?	Wie lange hast du ins- gesamt in der letzten Nacht wachgelegen?	Hast du gestern tagsüber geschlafen? Wenn ja, wie lange?	Wie zufrieden bist du mit deiner Schlafqualität? 5 = sehr 4 = ziemlich 3 = mittelmäßig 2 = wenig 1 = gar nicht
26.02.2024	23:30-6:00 Uhr	23:00 Uhr	6:30 Uhr	6 Std. 30 Min.	1 Std.	30 Min.	3

Ab jetzt:

- Versuchen Sie, Ihr Schlaffenster umzusetzen.
- Füllen Sie morgens Ihr Schlaftagebuch aus.
- Besprechen Sie Ihr Schlaftagebuch mit dem Team.

Das Schlafquiz

RICHTIG	FALSCH	
		Jeder Mensch braucht 8 Stunden Schlaf.
		Alle Menschen sollten vor Mitternacht schlafen, um einen erholsamen Schlaf zu bekommen.
		Lange Bettzeiten sollten vermieden werden, um nachts gut durchschlafen zu können.
		Wenn man nicht gut schlafen kann, sollte man sich tagsüber lange ins Bett legen, um sich zu erholen.

Danke und viel Erfolg!

OLEEP expert