

Spezifische Ziele

Erkennen von Tagesschläfrigkeit und verminderter Konzentration sowie Aufdecken der Ursachen. Vermittlung gezielter Empfehlungen zur Optimierung der Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit.

Inhalte

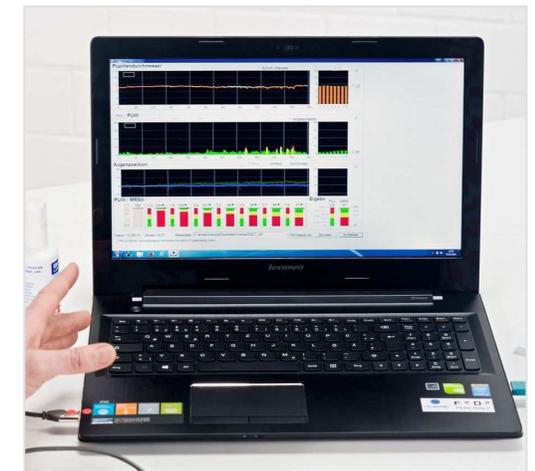
- Bestimmung des Schläfrigkeit-Index (rPUI) durch Messung der Pupillenweite sowie deren Schwankungen unter Ruhebedingungen
- Quantifizierung der Tagesschläfrigkeit im Alltag (ESS-Fragebogen)
- Abfrage der individuellen Schlafgewohnheiten nach schlafmedizinischen Standards
- Beratung zur Behebung bzw. Vorbeugung von Tagesschläfrigkeit
- Ergebnisse und Empfehlungen digital verfügbar

Zeitbedarf

20 Minuten pro Person entsprechend 3 Teilnehmenden pro Stunde

Organisation

- Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$
- Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen
- Besonderer Hinweis: Möglichst ruhiger Bereich, am besten separater Raum



Pupillographie - Schlafanalyse

Hintergrund

Schlafprobleme und Schlafstörungen sind in der Berufswelt auf dem Vormarsch. Laut Studien schläft jeder dritte Mensch nur unzureichend. Besonders hoch ist der Anteil unter den Berufstätigen, vor allem bei unregelmäßigen Arbeitszeiten oder im Schichtdienst: Hier klagt etwa jede:r Zweite über schlechte Schlafqualität. Ungesundes Schlafverhalten erhöht das Gesundheitsrisiko auf unterschiedliche Weise. So kann es auf Dauer zu erhöhtem Stress, reduzierter Konzentration, verminderter Leistungsfähigkeit sowie erhöhter Unfallgefahr kommen.

Ablauf

Das physiologische Grundprinzip der Pupillographie basiert darauf, dass die Pupillenweite durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird. Die Teilnehmenden tragen während der Messung eine Spezialbrille, die über die Messzeit von ca. 5 Minuten den Pupillendurchmesser und seine Schwankungen misst. Auf diese Weise wird der Schläfrigkeitsgrad ermittelt und bewertet.

① Zur Messung keine Kontaktlinsen tragen, Brille muss abgenommen werden



Ergebnisse

Die Ursachen von Tagesschläfrigkeit sind multifaktoriell. Schlafmangel, Ein- und Durchschlafstörungen, insbesondere mangelnde Schlafhygiene gelten hier als Hauptursachen. Die Beratung konzentriert sich auf die individuell relevanten Bereiche, wobei eine Optimierung der Schlafhygiene sowie der Umgang mit akuter Tagesschläfrigkeit meist im Vordergrund stehen. Die Teilnehmenden erhalten Auswertungen mit ihrem aktuellen Messergebnis, Erläuterungen sowie gezielten Handlungsempfehlungen.