



Gesundheitsmodul

Pupillographie- Schlafanalyse

Schlafprobleme und Schlafstörungen sind in der modernen Berufswelt auf dem Vormarsch. Laut aktuellen Studien schläft jeder Dritte nur unzureichend. Dies führt auf Dauer zu erhöhtem Stress, reduzierter Konzentration und verminderter Leistungsfähigkeit.

Ziel der Pupillographie ist das Erkennen von Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsminderungen sowie das Aufdecken ihrer Ursachen. Im Nachgang erhalten die Teilnehmenden gezielt Empfehlungen zur Optimierung der Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit.

Mess- und Beratungszeit pro Besucher 20 Minuten

Platzbedarf circa 6 m²

Ausstattungsbedarf 2 Stühle, 1 Tisch

Stromanschluss 230 V

Was wird gemacht?

- Bestimmung des Schläfrigkeitsindex
- Quantifizierung der Tagesschläfrigkeit
- Abfrage der Schlafgewohnheiten
- Beratung zur Vorbeugung