

Schlaf-Fragebogen

Um Ihr optimales Schlafsystem zu finden, füllen Sie bitte folgenden Fragebogen aus.
Sie können uns den Fragebogen mailen und direkt einen Termin vereinbaren oder Sie drucken
Ihn aus und bringen Ihn zu einem persönlichen Beratungsgespräch mit zu Betten Jung.



Vorname: _____ Name: _____

Straße: _____ PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

zur Person

Geschlecht: Mann Frau Alter: _____

Körpergewicht (in kg): _____ Körpergröße (in cm): _____

Körperkontur Schulter: breit schmal Körperkontur Becken: breit schmal

Vorhandenes Schlafsystem

Bettgröße (in cm): _____ mit Bettkasten: _____

Matratzenart: Federkern Kaltschaum sonstiges: _____

Festigkeit der Matratze: weich mittelfest fest

Lattenrost: starr verstellbar sonstiges

Schlafraum

Ich schlafe bei geöffnetem Fenster: immer nie manchmal (Winter)

Ich habe die Heizung an: immer nie manchmal

Ich lüfte regelmäßig: ja nein

Schlafverhalten / Besonderheiten

Ich wechsle die Schlafposition: häufig öfter kaum

Ich schlafe überwiegend auf: der Seite dem Rücken dem Bauch

Mir ist es nachts häufig zu kalt: ja nein

Mir ist oft zu warm: ja nein

Ich fühle mich morgens schlapp, nicht ausgeschlafen: ja nein

Einschlafschwierigkeiten: ja nein

Durchschlafstörungen: ja nein

Glieder- oder Rückenschmerzen in der Nacht: ja nein

Glieder- oder Rückenschmerzen am Morgen: ja nein

Häufige Nacken/Schulterverspannungen: ja nein

Eingeschlafene Gliedmaßen: ja nein

Hüftschmerzen: ja nein

Migräne: ja nein

Ischias-Beschwerden: ja nein

Druckempfindliche Haut: ja nein

Hoher Blutdruck: ja nein

Venenprobleme: ja nein

Gelenkprobleme: ja nein

Probleme mit der Wirbelsäule: Hals(HWS) Brust(BWS) Lende(LWS)

Rheumatische Probleme: ja nein

Asthma: ja nein

Allergien: Hausstaub Latex Pollen

sonstige: _____

Die Datenschutzerklärung (www.betten-jung.de/datenschutz.html) habe Ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Betten Jung • Adolf-Kolping-Straße 5 • 57627 Hachenburg • Tel.: 02662-944214 • www.betten-jung.de
Montag-Freitag: 9:00 Uhr - 19:00 Uhr • Samstag: 9:00 Uhr - 14:00 Uhr • oder nach Vereinbarung!