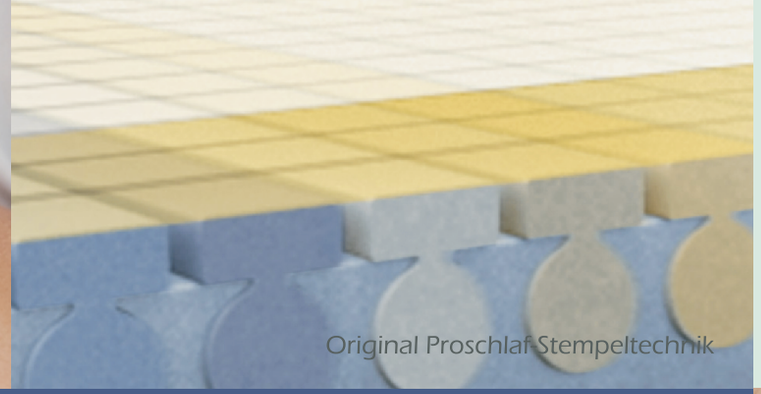


Eine Gesundheitsvorsorge-Initiative aus dem Ärztezentrum SM Salzburg für eine physiologisch korrekte Schlafplatzgestaltung - www.vitario.eu

Bausteine einer körpergerechten Schlafplatzgestaltung

Fachgerechte Beratung

Eine fachkompetente, individuelle Beratung für körpergerechtes Schlafen erhalten Sie in dem vom Institut Proschlaf für Simulator-Messungen autorisierten Fachbetrieb "Wohnbedarf Pies".

Liegephysiologische Bestimmung

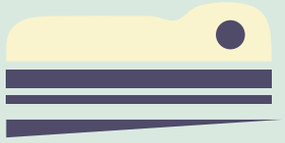
Die richtige Diagnose ist bekanntlich die halbe Heilung. Die Austestung am Liege-Simulator zeigt, welche liegephysiologische Stütz- und Entlastungsstruktur der Körper für einen erholsamen und schmerzfreien Schlaf benötigt.

Matratze und Kopfkissen

Die am Simulator gewonnenen Daten werden auf Wunsch an den Matratzen-Herstellungsbetrieb weitergeleitet, der das ermittelte Körperstützprofil in Matratze und Kissen einarbeitet.

Nachbetreuung und Service

Eine kostenfreie Nachbetreuung per Telefon oder Internet sorgt dafür, dass die Schlafausstattung auch dann noch ihre Aufgabe richtig erfüllt, wenn körperliche Veränderungen eine entprechende Änderung der Stützstruktur erforderlich machen.



Kopfkissen-Basis
mit regulierbarer Nackenrolle

Höhen-Regulierung

HWS-Regulierung

Anmeldung zum Test

Das Fachgeschäft für körpergerechte Matratzen und Kopfkissen in Boppard-Herschwiesen

Wohnbedarf Pies GmbH
Pankratiusring 25, 56154 Boppard-Herschwiesen
Telefon: **06745 - 41 89 874**
eMail: info@wohnbedarf-pies.de
Homepage: **www.wohnbedarf-pies.de**

Die Austestung wird im Rahmen einer Gesundheitsvorsorge-Initiative des Instituts Proschlaf im Ärztezentrum SM Salzburg kostenfrei durchgeführt. Auf Wunsch wird das Test-Ergebnis an einen lizenzierten Herstellungsbetrieb zur Fertigung der zum eigenen Körperbau passenden Bettausstattung weitergeleitet, der die auf den eigenen Körperbau angepasste Bettausstattung - sprich Matratze und Kopfkissen - individuell anfertigt.

Anfahrthinweise:
Sie erreichen uns von der A61 aus über die Abfahrt >Boppard/Buchholz< und gelangen auf der B327 nach Buchholz. Im Kreisverkehr nehmen Sie die Ausfahrt >Herschwiesen< und erreichen nach 5 Kilometern den Ort Herschwiesen. **Wohnbedarf Pies** finden Sie unmittelbar neben der Ortskirche.

Autorisierter Schlaf- und Liegeberater
Holger Pies

Welche Matratze braucht **mein** Körper?

TEST am Liege-Simulator gibt Auskunft!

Wohnbedarf Pies - das Fachgeschäft für körpergerechte Matratzenanpassung

www.wohnbedarf-pies.de

Das Proschlaf-Programm

Das von der medizinischen Arbeitsgruppe für physiologisch richtiges Schlafen geschaffene Programm dient der Optimierung von Schlafqualität und Regenerationsfähigkeit während der Nachtruhe. In dem vom Institut Proschlaf autorisierten Fachbetrieb für körpergerechte Matratzenanpassung "Wohnbedarf Pies" kann man sich liege-physiologisch austesten und die für seinen Körperbau ergonomisch geeignete Bettausstattung - sprich Matratze und Kopfkissen - anpassen lassen.

Wirbelsäulenabgleich
am Liege-Simulator

Guter Schlaf ist kein Zufall

"Guter Schlaf ist heute leider keine Selbstverständlichkeit mehr, denn die Rahmenbedingungen dazu haben sich in der modernen Leistungsgesellschaft deutlich verschlechtert. Für den Körper ist es deshalb aus physikalisch-medizinischer Sicht geradezu unerlässlich, ihm angesichts des rasant steigenden Regenerationsbedarfs eine orthopädisch korrekte Schlafunterlage zu bieten.

Im Grunde genommen ist dies nicht schwierig, vorausgesetzt einige entscheidende Prinzipien werden befolgt. Darüber haben wir, eine Gruppe von Medizinern und Schlafforschern, uns eingehend Gedanken gemacht und mit vorliegendem Proschlaf-Programm ein Rezept gefunden, wie für jeden Konsumenten die für seinen Körperbau und für seine Liegebedürfnisse physiologisch korrekte Bettausstattung gefunden werden kann."

Prim. Dr. med. A. Kainz D.O.

Prim. Dr. med. Andreas Kainz D.O.,
Facharzt für Physikalische Medizin

Medizinischer Leiter der "Arbeitsgruppe für ergonomisch richtiges Schlafen" des Instituts Proschlaf

www.proschlaf.at

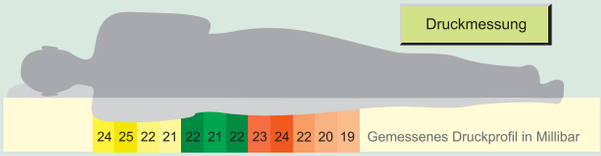
Messung am Liege-Simulator

Die liege-orthopädische Austestung am Liege-Simulator ist der erste Schritt zu einer körpergerechten Bettausstattung.

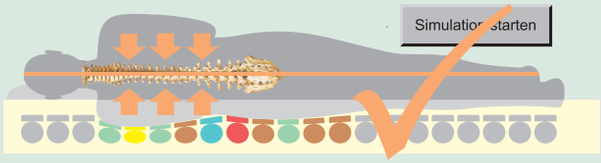
Nach Ausfüllen eines Fragebogens (siehe rechts) kennt der autorisierte Schlaf- und Liegeberater von Wohnbedarf Pies alle wichtigen gesundheitlichen und schlafspezifischen Hintergründe der Testperson. Dies macht es ihm möglich, die geeigneten Materialien und Festigkeiten zu bestimmen.

Nach einer Liegedruck-Messung (siehe unten) errechnet der Liege-Simulator das erforderliche Stütz- und Entlastungsprofil. Dieses wird in der Folge simuliert und mit einer ergonomischen Messung an der Wirbelsäule (siehe Bild oben) überprüft.

Schritt 1: Liegedruck-Messung in Seiten- und Rückenlage

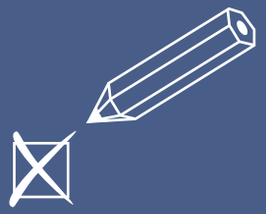


Schritt 2: Errechnung und Simulation des Körper-Stützprofils



Schritt 3: Der korrekte Verlauf der Wirbelsäule wird überprüft

Test gibt Sicherheit



Der Schlafberater von Wohnbedarf Pies nimmt sich genügend Zeit, um alle für eine liegephysiologisch korrekte Schlafplatzgestaltung erforderlichen Kriterien zu sammeln und zu analysieren. Füllen Sie dazu nachstehenden Fragebogen aus und bringen Sie ihn zur Liege-Austestung bei Wohnbedarf Pies mit.

Test-Fragebogen:

Ich fühle mich morgens ausgeschlafen? ja ☐ mittel ☐ nein ☐

Ich wache nachts auf? nicht ☐ 1-3 mal ☐ öfter ☐

Das Einschlafen am Abend dauert: bis15 ☐ 15-30 ☐ >30 ☐ m

Ich schlafe: am Rücken ☐ auf der Seite ☐ am Bauch ☐

Hinsichtlich Lageveränderungen ist mein Schlaf:
ruhig ☐ etwas unruhig ☐ unruhig ☐

Rückenschmerzen beim Aufstehen: nicht ☐ mittel ☐ stark ☐

Nackenschmerzen beim Aufstehen: nicht ☐ mittel ☐ stark ☐

Ich empfinde mein Bett als: weich ☐ mittel ☐ fest ☐

Ich schnarche beim Schlafen: nein ☐ etwas ☐ stark ☐

Meine Schlafzeit beträgt: unter 6 ☐ 6-7 ☐ 7-8 ☐ über 8 ☐ h

Ich gehe zu Bett: vor 22 ☐ 22-23 ☐ 23-24 ☐ nach 24 ☐ h

Alter meiner Matratze: bis 5 ☐ 5-10 ☐ 10-15 ☐ über 15 ☐ J.

Fragen zur Person:

Alter: ☐ Geschlecht: m/w Gewicht: ☐ Größe: ☐