



Checkliste

für die Vorbereitung zum Matratzenkauf

Kunde

Name:
E-Mail:
Tel.:

Kantstr.15
10623 Berlin

Tel.: 030 - 8821167
mail: info@caprice-betten.de
UST-IdNr.: DE309227949
Datum:

Diese Checkliste soll dabei helfen eine Matratze zu finden, die Ihren Bedürfnissen gerecht wird. Dabei stehen Sie und nicht das Produkt im Vordergrund.

Umso mehr Informationen der Fachberater über Sie und das Umfeld Ihres Schlafes hat, umso besser kann er ein geeignetes Schlafsystem für Sie finden. Die Checkliste dient ihm als Hilfe beim Beratungsgespräch.

Wenn Fragen nicht zutreffen oder Sie diese nicht beantworten können oder wollen, überspringen Sie sie bitte.

Wenn Sie Ergänzungen haben, notieren Sie diese bitte für das Beratungsgespräch.

Teil 1: Schlafsituation

1.1. Wie schlafen Sie normalerweise ein?

- auf der Seite
- auf dem Rücken
- auf dem Bauch

1.2. Wie oft drehen Sie sich, bis Sie Ihre Schlafposition gefunden haben?

- selten
- oft

1.3. Werden Sie in der Nacht wach?

- nie
- selten
- oft
- immer

Wenn Sie in der Nacht wach werden:

1.3. 1. Wie lange haben Sie bis zum Wachwerden schon geschlafen?

- weniger als 3 Stunden
- weniger als 6 Stunden
- mehr als 6 Stunden

1.3. 2. Warum werden Sie wach?

(Mehrere Antworten möglich)

- WC
- Schmerzen
- frieren oder schwitzen
- Lärm
- Licht
- Schnarchen des Partners
- Bewegungen des Partners
- Ich werde ohne erkennbaren Grund wach
- anderer Grund und zwar:

1.3. 3. Wie können Sie nach dem Wachwerden wieder einschlafen?

- schnell
- langsam
- manchmal gar nicht mehr

1.4. Fühlen Sie sich erholt, wenn Sie morgens aufwachen?

- immer
- meistens
- selten
- nie

1.5. Wie lange schlafen Sie durchschnittlich täglich?

- weniger als 6 Stunden
- zwischen 6 und 8 Stunden
- länger als 8 Stunden

1.6. Sind Sie am Tage müde?

- oft
- manchmal
- gegen Abend
- nie

So, Teil 1 geschafft

Teil 2: Persönliche Daten

2.1. Geschlecht?

- männlich
- weiblich

2.2. Wie alt sind Sie?

..... Jahre

2.3. Wie schwer und groß sind Sie?

..... kg cm

2.4. Krankheiten und Beschwerden

Bitte kreuzen Sie alles an, was auf Sie zutrifft!

- Hausstauballergie
- Pollenallergie
- Latexallergie
- Tierhaarallergie

- Bandscheibenvorfall
- Skoliose
- Rheuma
- künstliche Gelenke
- Beckenschiefstand
- Gleitwirbel

- Schlafapnoe
- Reflux
- Herzprobleme
- Venenerkrankungen
- Tinnitus

- Sonstige Erkrankungen oder körperliche Beeinträchtigungen, und zwar:

.....

2.5. Wie hart schlafen Sie vom Gefühl her?

- eher hart
- mittel
- eher weich

2.6. Lesen Sie im Bett?

- oft
- manchmal
- selten
- nie

2.7. Schauen Sie Fernsehen im Bett?

- oft
- manchmal
- selten
- nie

2.8. Frühstücken Sie im Bett?

- oft
- manchmal
- selten
- nie

2.9. Sind Sie Schichtarbeiter?

- ja
- nein

2.10. Sind Sie beruflich viel auf Reisen?

- ja
- nein

Teil 2 ist auch geschafft.

Teil 3: Vorhandenes Bett / vorhandene Schlafstätte

3.1. Welche Liegefläche hat Ihr Bett?

..... cm x cm

3.2. Wie alt sind die Teile Ihres Betts?

Matratze(n): Jahre

Lattenrost: Jahre

Kissen: Jahre

Decke: Jahre

3.3. Welche Matratze(n) haben Sie jetzt?

- Federkern
- Schaumstoff / Kaltschaum
- Latex
- Taschenfederkern
- Naturmatratze / Rosshaarmatratze
- Wasserbett

3.4. Was haben Sie für einen Lattenrost?

- Rolllattenrost / breite Leisten
- schmale Leisten
- Tellersystem
- Boxspringbett

3.5. Ist Ihr Lattenrost verstellbar?

- nein / starr
- Kopf- und Fußverstellung per Hand
- Verstellung mittels Motor

3.6. Welche Kissen benutzen Sie?

- Daunen
- Naturhaar
- Synthetik
- Naturfüllung (Hirse/Dinkel)
- Nackenstützkissen

3.7. Welche Maße haben Ihre Kissen?

- 80 cm x 80 cm
- 40 cm x 80 cm
- anderes Maß, und zwar:

3.8. Welche Decke(n) benutzen Sie?

- Daunen
- Synthetik
- Naturhaar
- andere Füllung, und zwar:

3.9. Welche Maße haben Ihre Decken?

- 135 cm x 200 cm
- 155 cm x 220 cm
- anderes Maß, und zwar:

3.10. Welcher Art sind die Decken, die Sie zurzeit benutzen?

- Sommerdecken
- Ganzjahresdecke
- Winterdecken
- Duo-Decken

Teil 3 ist auch geschafft.

Teil 4: Neue Matratze / neues Bett

Schreiben Sie bitte auf, was Sie von der neuen Matratze / dem neuen Bett verlangen:

Datenschutzinformation DSGVO ab dem 25.05.2018

Wir bitten, diese Checkliste als eigene Gedankenstütze zu nutzen und zum Beratungsgespräch mit zu bringen.

Es ist nicht notwendig dass wir diese Checkliste abspeichern oder an Dritte weitergeben.

Mit freundlichen Gruß,

André Kanzock

A
N
D
R
É

K
A
N
Z
O
C
K



caprice
betten