

LETSLEEP – DIE DIGITALE KAMPAGNE FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF



Etwa 1/3 unseres Lebens verbringen wir schlafend! Oft merken wir erst wie sehr wir Schlaf brauchen, wenn er ausbleibt. Schon leichte Schlafprobleme können die Leistungsfähigkeit und Produktivität erheblich mindern. Aber was hilft bei Problemen beim Ein- oder Durchschlafen?



Kampagne „Letsleep“

Genau hierbei unterstützen wir Sie mit der dreimonatigen, digitalen Kampagne „Letsleep“.

Auf unserer Online-Plattform finden Sie Schlaf-Screening und viele weitere Inhalte zum Thema Schlafen. Von Tipps zur Schlafumgebung, über Zähneknirschen & Schlafwandeln, schnarchende Partner*innen bis hin zu Tipps für Familien ist alles mit dabei!



Funktion des Schlaf-Portals

- › Wissenschaftlicher Kurztest mit Echtzeitauswertung und individuellen Empfehlungen
- › Schlaftipp-Bibliothek
- › Events wie Online-Seminare, Video-Chats und vieles mehr

Vorteile

- › Der Einstieg ist von **Oktober bis Dezember 2020** jederzeit möglich.
- › Es ist zeit- und ortsunabhängig nutzbar.
- › Es werden keine personenbezogenen Daten erhoben.
- › Die Inhalte wurden von Schlafexperten entwickelt.

Zusatzoptionen

- › Browserbasierter 3D-Parcours (Videos, Mini-Spiele, Quiz etc.)

Anmeldung

Das Portal kann von Oktober bis Dezember 2020 kostenlos genutzt werden. Melden Sie sich dazu [hier](#) an. **Wichtig:** Lassen Sie sich nicht vom Termin bei der Anmeldung irritieren - das Angebot können Sie flexibel ab 1. Oktober nutzen. Die Login-Daten werden nach der Anmeldung per E-Mail versandt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Bei technischen und inhaltlichen Fragen sind wir jederzeit unter ihr-schlafprofi@bkk-vbu.de zu erreichen.

Ergänzendes Angebot



Ein passendes Online-Seminar mit weiteren Infos und Tipps zum Ein- und Durchschlafen findet am **4. November von 12:30 bis 13:30 Uhr** statt.

Sind Sie interessiert? Bitte melden Sie sich über die Online-Plattform unter der Rubrik „Online Impulse“ an.

meine-krankenkasse.de