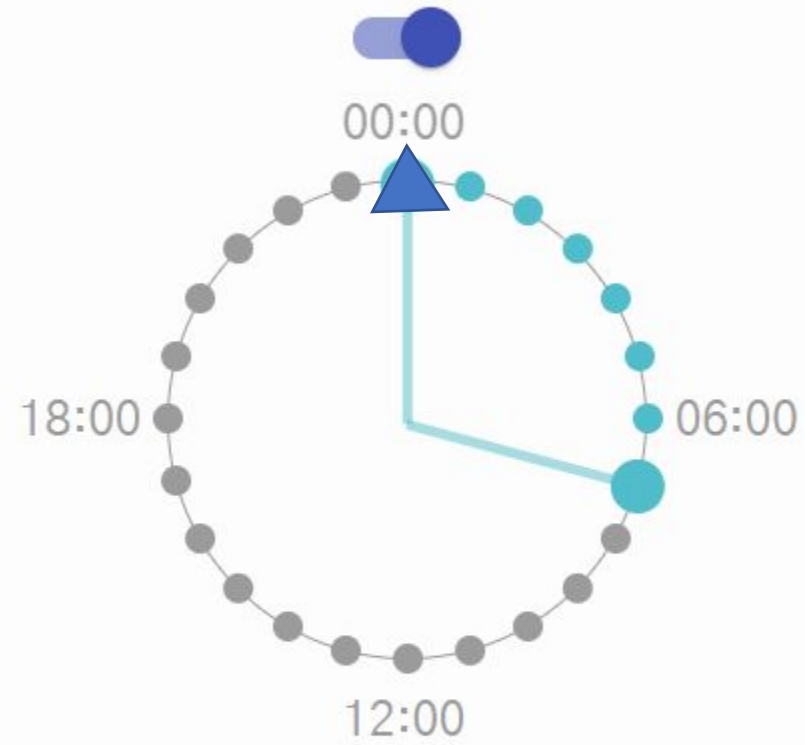


# Consultant Testing

Please look into the Appointment button after shift worker finish the appointment

Prateek made two appointments, as the button was available after placing the 1<sup>st</sup> appointment



Empfohlene Schlafenszeit

Morning shift

Evening shift

Night shift



Best working time



Suggested Shift time



Suggested sleep time



Suggested light time



Suggested coffee time



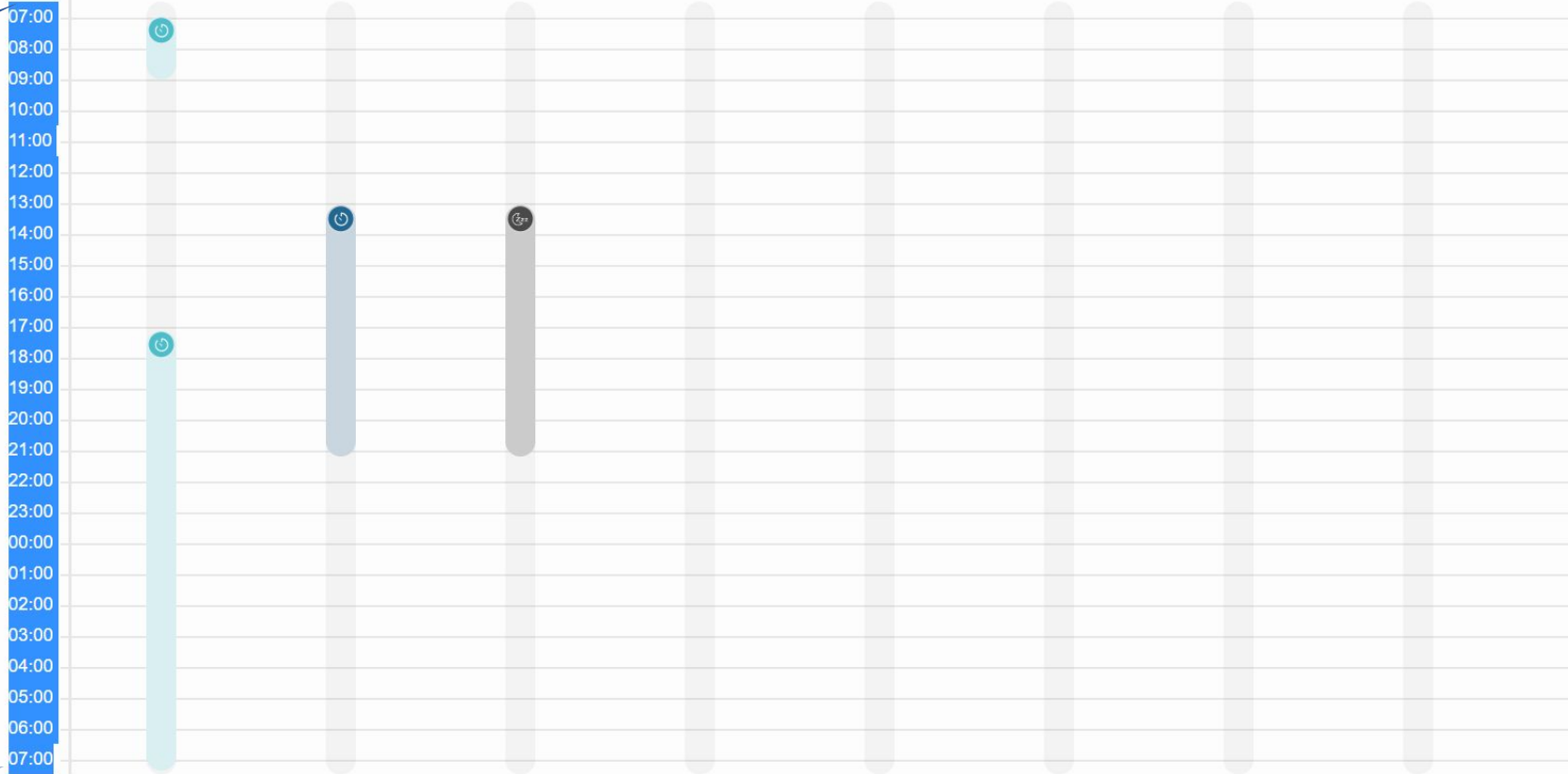
Suggested time to not drink alcohol



Suggested meal time



Suggested time to not use TV/Laptop/Mobile



6.00 AM

6.00 AM

Add comments

WHO – Wohlbefindens-Index

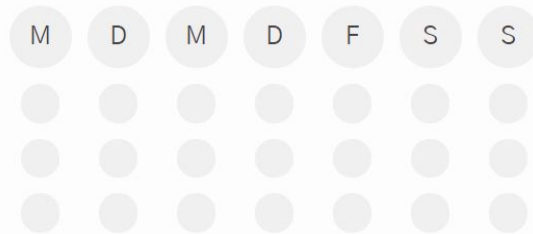
21

Epworth Sleepiness Scale

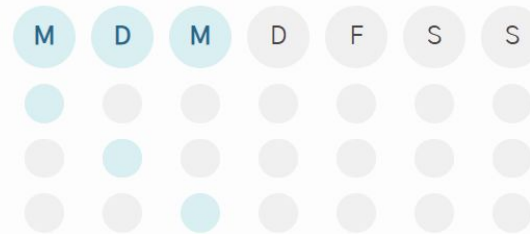
8

Arbeitstage in den letzten 2 Wochen für feststehende Schicht

Letzte Woche



Vorletzte Woche



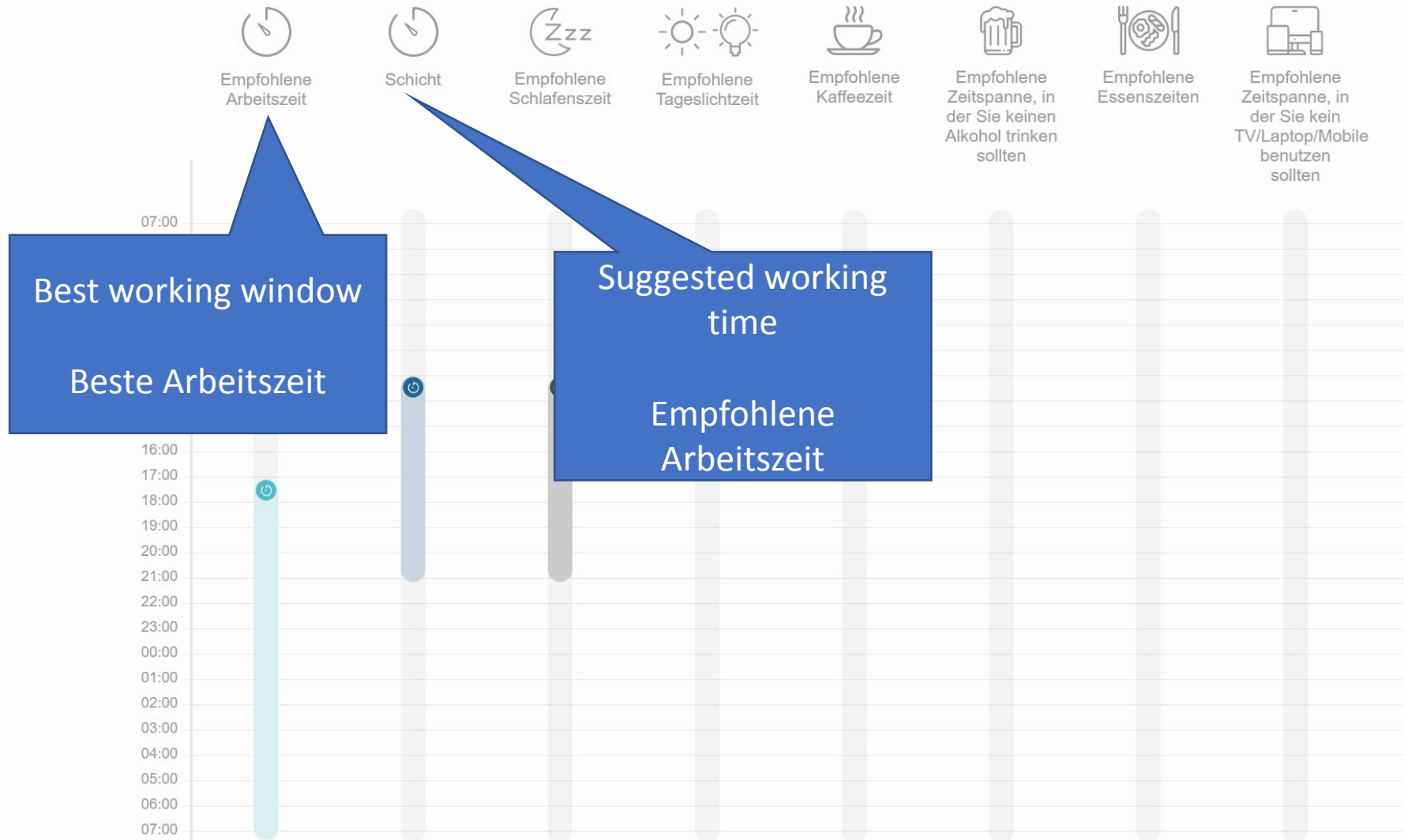
Nachtschicht (21:00 – 06:00)

Spätschicht (13:00 – 22:00)

Frühschicht (06:00 – 14:00)

Fragebogen ansehen

Hier sind einige Empfehlungen unserer Experten, die Sie zwischen zwei Frühschichten befolgen können, um Ihre Schlafqualität zu verbessern



E-Mail senden

Möchten Sie Ihre Testergebnisse mit Ihrer Organisation teilen?



Nur das produktive Zeitfenster wird mit Ihrer Organisation geteilt. Der Rest Ihrer Daten ist bei uns sicher.

Nein

Suggested working time  
Empfohlene Arbeitszeit

Ihr Ergebnis

your employer  
Ihrem Arbeitgeber

your employer  
Ihrem Arbeitgeber

your employer  
Ihrem Arbeitgeber

Best working window

Suggested Shift time

Remove

Show best working window

06:00 07:00 08:00 09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 00:00 01:00 02:00 03:00 04:00 05:00 06:00

Mahalwar Prateek

B10C6

D87C6

2CA3E

1487A

F692A

44EE1

9457C

5DF6E

2AEF2

Suggested working time

Three different blue shades & light boundary . Not colors

Sync to shift timings