





Entspannt  
arbeiten...

Bei TERGUS Rückenmöbel finden Sie alles für einen dynamischen, rückenfreundlichen Arbeitsplatz. Sei dieser im Büro, zu Hause oder im Kinderzimmer. In unserer Ausstellung präsentieren wir Ihnen:

- + ca. 35 verschiedene Büro- und Konferenzstühle, Hocker und Stehhilfen
- + Schreibtische, starr und verstellbar
- + Stehpulte
- + komplette Büroeinrichtungen
- + Kinderschreibtische und -stühle
- + ergonomisches Zubehör

Teststellungen sind jederzeit möglich. Wir beraten Sie kompetent und individuell, auch gerne vor Ort.

Herzlich willkommen zum Probesitzen!

### TERGUS Arbeitsplatzanalyse

#### SIE...

Name: \_\_\_\_\_

Brille:  nein  ja, \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Tätigkeiten: \_\_\_\_\_

Tägliche Arbeitszeit: \_\_\_\_\_

Wie lange sitzen Sie "am Stück": \_\_\_\_\_

Ungefähre Gewichtung Ihrer Tätigkeiten:

Computerarbeit \_\_\_\_\_ %

Eingabe per Maus \_\_\_\_\_ %

Eingabe per Tastatur \_\_\_\_\_ %

2-Finger oder  10-Finger

handschriftliche Arbeit \_\_\_\_\_ %

Lesen, Sortieren \_\_\_\_\_ %

Telefonieren \_\_\_\_\_ %

Gespräche \_\_\_\_\_ %

Nachdenken \_\_\_\_\_ %

Haben Sie Beschwerden, die Sie auf Ihre berufliche Tätigkeit zurückführen:

\_\_\_\_\_

#### Ihr Arbeitsplatz...

Stuhl:

Verstellbarkeit:

Sitzhöhe:  nein  ja, \_\_\_\_\_

eingestellte Sitzhöhe: \_\_\_\_\_ cm

Sitztiefe:  nein  ja, \_\_\_\_\_

Lehnenhöhe:  nein  ja, \_\_\_\_\_

Lehnenneigung nach  vorne  hinten

Lehnengegendruck einstellbar:

nein  ja, \_\_\_\_\_

Sitzneigung nach  vorne  hinten

Armlehnen:  nein  ja,

verstellbar in  Höhe  Breite  Tiefe

Tischmaße: H: \_\_\_\_\_ cm, B: \_\_\_\_\_ cm, T: \_\_\_\_\_ cm

Monitor:  Bildröhre  TFT \_\_\_\_\_ Zoll

Bemerkung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ideal ist eine kleine Skizze Ihres Schreibtisches & Büros.

### TERGUS Schlafanalyse

#### SIE...

Name: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Schlafen Sie gut?  nein  ja

Rückenschmerzen  nein  ja

Wenn ja, wo?  im Nacken (HWS)

in der Brust (BWS)

im Becken (LWS)

Wenn ja, wann?

morgens  abends  beständig

Gibt es ein Untersuchungsergebnis?

nein  ja, \_\_\_\_\_

Ursache eher  muskulär  skeletär?

Andere Beschwerden?

Allergien \_\_\_\_\_

Blutdruck \_\_\_\_\_

Venen \_\_\_\_\_

Magen \_\_\_\_\_

Arthrose \_\_\_\_\_

Rheuma \_\_\_\_\_

Schnarchen \_\_\_\_\_

Sonstiges \_\_\_\_\_

Wie schlafen Sie ein?

Bauch-  Seiten-  Rückenlage

Schon immer?  nein  ja

Schlafen Sie unruhig?  nein  ja

Frieren Sie leicht?  nein  ja

Schwitzen Sie leicht?  nein  ja

#### IHR BETT...

Einzel-  Doppelbett, Maße: \_\_\_\_\_

Bettkasten  nein  ja

Jetzige Unterfederung: \_\_\_\_\_

Alter & Ausstattung: \_\_\_\_\_

Jetzige Matratze: \_\_\_\_\_

Alter & Ausstattung: \_\_\_\_\_

Jetziges Kopfkissen: \_\_\_\_\_

Alter & Ausstattung: \_\_\_\_\_

Jetzige Bettdecke/n: \_\_\_\_\_

Sommer: \_\_\_\_\_, x \_\_\_\_\_ cm

Winter: \_\_\_\_\_, x \_\_\_\_\_ cm

Übergang: \_\_\_\_\_, x \_\_\_\_\_ cm

Schlafzimmerfenster  auf  zu