

S

Schlafeffizienz

Helga Peter
Marburg, Deutschland

Synonyme

SE

Englischer Begriff

sleep efficiency



Definition

Sie quantifiziert den prozentualen Anteil, den die tatsächlich im Schlaf verbrachte Zeit an der insgesamt zum Zwecke des Schlafens im Bett verbrachten Zeit hat.

Siehe auch

- ► „Polysomnographie und Hypnogramm“
- ► „Aktigraphie“