

Ein gesunder Schlaf benötigt ein rasches Einschlafen und ein gutes Durchschlafen. Am nächsten Tag sollten Sie möglichst fit sein. Das ist aber nicht immer der Fall. Es könnte sein, dass Sie beim Einschlafen Probleme haben oder sich beim Erwachen noch nicht fit fühlen. Ungefähr 50% der Bevölkerung haben einen schlechten Schlaf. Haben Sie einen schlechten Schlaf, muss noch keine Schlafstörung vorliegen.

Schlafqualität			Schlafstörungen		
Sind Sie abends vor dem Zubettgehen müde?	Ja, sehr	2	Brauchen Sie beim Einschlafen länger als 1 Stunde?	Ja	1
	Ja	1		Nein	0
	Nein	2	Liegen Sie nachts lange wach und können nicht einschlafen ?	Ja	1
	Eher wach	5		Nein	0
Wie lange brauchen Sie zum Einschlafen ?	Ich schlafe sofort ein	1	Werden Sie morgens viel zu früh wach ?	Ja	1
	Länger als 10 Minuten	2		Nein	0
	Länger als 30 Minuten	5	Sind Sie tagsüber sehr müde oder fühlen sich sonstwie unwohl?	Ja	1
Können Sie nachts durchschlafen ?	Ja	1		Ich schlafe sogar gelegentlich ungewollt ein	3
	Ich werde gelegentlich wach	2		Nein	0
	Ich liege lange Zeit wach	4		Schnarchen Sie nachts ?	Ja
	Ich kann gar nicht mehr einschlafen	5	Es wurden schon Atemstillstände beobachtet		3
Werden Sie morgens zur gewünschten Zeit wach?	Viel zu früh (mehr als 60 Minuten)	4	Nein		0
	Etwas früher (bis 60 Minuten)	2	Summe der Punkte		
	Genau richtig	1			
	Es fällt mir nicht leicht	2			
	Es fällt mir sehr schwer.	5			
Wann fühlen Sie sich nach dem Erwachen munter ?	Sofort	1	Auswertung		
	Nach 10 Minuten	2	Schlafqualität		
	Nach dem Frühstück	3	0-10: Glückwunsch, Sie haben einen guten Schlaf! ☺		
	Erst gegen Mittag	5	11-16: Sie haben einen durchschnittlichen Schlaf. ☹		
Im Tagesverlauf..	... bin ich durchgehend fit	1	17-30: Sie haben leider einen schlechten Schlaf. ☹		
	... habe ich ein leichtes Mittagstief	2	Schlafstörungen		
	... habe ich ein deutliches Mittagstief	3	0-1: Sie haben keine Schlafstörungen. ☺		
	... bin ich tagsüber häufig müde	5	2-3: Es besteht der Verdacht auf eine behandlungsbedürftige Schlafstörung. ☹		
	... werde ich am frühen Abend müde	4	4-9: Sie sollten einen Arzt befragen, der auf Schlafstörungen spezialisiert ist. ☹		
Summe der Punkte			Dieser Fragebogen soll Ihnen einen Hinweis darauf geben, ob Sie wegen Ihres Schlafes einen Arzt aufsuchen sollten. Er ersetzt auf keinen Fall die ärztliche Untersuchung. Sollten Sie auch bei einem positiven Ergebnis dieses Fragebogens den Verdacht haben, unter einer Schlafstörung zu leiden, suchen Sie bitte einen Arzt auf.		