

## FRAGEBOGEN ZUR BEWERTUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

PERSÖNLICHE DATEN:

M/F

ALTER:

Bitte tragen Sie die Zahl, die am besten Ihre Situation bezeichnet, in das Feld neben der Frage:

Stimmt vollkommen			Stimmt zum Teil				Stimmt gar nicht		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1	Ich schlafe regelmäßig 7-8 Stunden	
2	Mein Schlafzimmer ist ruhig, gut gelüftet und dunkel	
3	Ich schlafe innerhalb von 30 Minuten ein	
4	Ich wache nur selten in der Nacht auf, schlafe bald wieder ein	
5	Ich bin abends vor dem Zubettgehen müde	
6	Ich fühle mich bald nach dem Aufwachen richtig wach	
7	Im Tagesverlauf bin ich durchgehend wach und leistungsfähig	
8	Meine Schlafgewohnheiten haben sich in letzter Zeit nicht verändert	
9	Ich habe das Gefühl, ich bekomme genügend Schlaf	
10	Meine Schlaf-Wachzeiten stimmen mit meiner inneren Uhr überein.	
11	Mein Schlaf ist tief, ruhig und erholsam.	
12	Ich bin meist optimistisch, leistungsfähig, konzentriert.	
	<b>TOTAL</b>	

### AUSWERTUNG

20 – 40      Hinweis auf Schlafstörungen  
40 – 70      Schlafstörungen sollten weiter abgeklärt werden  
ab 70        Schlafstörungen dringend weiter abklären lassen.

*Der Fragebogen gibt Hinweise, ob echte Schlafstörungen vorliegen. Wenn Sie mehrfach höhere Werte haben, sollten diese unbedingt weiter abgeklärt werden. Dies sollte vor allem dann geschehen, wenn Sie auch hohe Werte im Stressbelastungstest haben. Fragebögen geben diagnostische Hinweise und sind kein Ersatz für ärztliche Diagnose.*