



# Fragebogen für Patienten mit Schlafstörungen

Die Beantwortung einiger Fragen **zur Qualität und Quantität Ihres Schlafes in den letzten 3 Monaten** kann Ihrem behandelnden Arzt oder Ärztin helfen, eine geeignete Behandlungsoption zu finden.

## Wie häufig treten Ihre Schlafstörungen auf?

- jede Nacht
- 2 oder mehr Nächte pro Woche
- einmal in der Woche
- einmal im Monat
- nur selten

## Wie viele Stunde pro Nacht haben Sie in den letzten drei Monaten etwa geschlafen?

- 0 bis 2
- 3 bis 4
- 5 bis 6
- 7 oder mehr

## Bitte bewerten Sie Ihre aktuelle Schlafqualität\* in den letzten 3 Monaten

\*Im Allgemeinen wird eine gute Schlafqualität wie folgt definiert: Sie schlafen bald nach dem Zubettgehen ein (innerhalb von 30 Minuten oder weniger), schlafen in der Regel die ganze Nacht durch und wachen nicht mehr als einmal pro Nacht auf. Sie fühlen sich ausgeruht, erholt und energiegeladener, wenn Sie morgens aufwachen. (Quelle: sleep foundation)

niedrige Schlafqualität  1  2  3  4  5 hohe Schlafqualität

## Wie äußern sich Ihre Schlafstörungen?

(bitte wählen Sie alle zutreffenden Punkte aus)

- Probleme beim Einschlafen
- Probleme beim Durchschlafen
- zu frühes Aufwachen
- ich fühle mich tagsüber nicht ausgeruht
- Meine Tagesaktivität ist beeinträchtigt (z.B. Konzentrationschwäche, Reizbarkeit, weniger Energie als normal)

## Wie lange leiden Sie bereits an Schlafstörungen?

- seit weniger als einem Monat
- seit mehr als 3 Monaten
- seit mehr als einem Jahr
- seit mehr als fünf Jahren

## Was haben Sie bereits ausprobiert, um Ihren Schlaf zu verbessern? (bitte wählen Sie alles Zutreffende aus)

- Schlafgewohnheiten verbessert
- Einnahme von Schlafmitteln aus der Apotheke
- Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten
- Meditation oder Atemübungen
- kognitive Verhaltenstherapie bei Schlafstörungen

## Wie wirken sich die Schlafstörungen auf Ihren Alltag aus? (bitte wählen Sie alles Zutreffende aus)

- Probleme meiner Arbeit nachzugehen oder zu studieren
- Probleme meine Haushalts-/Alltagsaufgaben zu erledigen
- Probleme für mich selbst oder meine Familie zu sorgen
- Probleme soziale Kontakte zu pflegen (z.B. Freunde zu treffen)
- Probleme sportlich aktiv zu sein