- ×						
ar/tihresvertrauens.de Fragebogen zur Einordnur	ng von S	chlafstö	irunge	! n (Seite 1/2)		
Patient/in: Untersucher:		Geburtsdati Datum	ım:			
ontersucher:		Datum				
Sie haben in unserer Sprechstunde über Sch	nlafstörunger	n berichtet. I	Mit dem vo	orliegenden Frag	gebogen	
möchten wir besser herausfinden, wie wir I	_			-	_	
und füllen alle Seiten des Fragebogens aus.						
4. Calaura na ann dulan Calala fat inn an a		:	I (1C1)			
 Schweregrad der Schlafstörung - I Bitte markieren Sie zu jeder Frage die Punkt 		-		ontenricht Roy	vorton Sio	
für die Beantwortung den Schlaf in den let			iii enesten	entspricht. Bew	reiten sie	
Inwiefern wurde Ihr Schlaf in den letzten	beiden Wocl	nen beeinträ	ichtigt dur	ch		
	gar nicht	leicht	mäßig	stark	sehr stark	
Einschlafstörungen	<u></u>	<u> </u>	<u></u> 2	<u></u> 3	<u> </u>	
Durchschlafstörungen	<u></u>	<u></u>	<u></u> 2	<u></u> 3	<u>4</u>	
Früherwachen (nach 5-6 Stunden)	0	1	2	3	4	
Wie zufrieden oder unzufrieden sind Sie r	nit Ihrem de	rzeitigen Sch	lafrhythm	ıus		
	sehr	zufrieden		unzufrieden	sehr	
	zufrieden	zurrieden	neutral	unzuirieden	unzufrieden	
Zufriedenheit mit dem Schlaf	<u> </u>		2	3	4	
Mas mainen Cier Wie steul, hemenken and	lava Davasana	. dia Ai	draw Ibwaa	aablaabtan Cabl	ofoo?	
Was meinen Sie: Wie stark bemerken and	gar nicht	leicht	mäßig	stark	sehr stark	
Fremdwahrnehmung				3		
Wie besorgt oder bekümmert sind Sie we	gen Ihrer ak	uellen Schla	fproblem	atik?		
	gar nicht	leicht	mäßig	stark	sehr stark	
Sorgen über den Schlaf	0	1	2	3	4	
In welchem Ausmaß beeinflusst die Schla	farablamatil	(lbro täglich	o Eunktio	nsfähigkoit (z. R.		
Tagesmüdigkeit, Leistungsfähigkeit bei de				•		
	gar nicht	leicht	mäßig	stark	sehr stark	
Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden	0	1	2	3	4	
AUSWERTUNG ISI (Auszufüllen durch Arzt/	/Praxisteam					
Summe/ISI-Score: Einstufung:						
0-7	_	nisch signifik	rante Insor	mnie		
□ 0-7 keine klinisch signifikante Insomnie □ 8-14 milde Insomnie						
15-21 mittelgradige Insomnie						
	28 schwerg	radige Inson	nnie			



Fragebogen zur Einordnung von Schlafstörungen (Seite 2/2)

2. Abschätzung einer Hypersomnie						
Bitte kreuzen Sie zutreffende Antworten einfach an und beachten Sie dabei wieder die Situation in den						
letzten zwei Wochen.						
Obwohl ich ausreichend lange schlafe, habe ich Probleme mich tagsüber wach zu halten						
Es kommt vor, dass ich tagsüber ungewollt einschlafe (z.B. beim Lesen, Fernsehen, im Kino)						
☐ Ich schnarche laut						
Mein:e Bettpartner:in hat bei mir Atempausen während des Schlafes beobachtet						
Ich erwache häufig mit Kopfschmerzen						
AUSWERTUNG Hypersomnie (Auszufüllen durch Arzt/Praxisteam						
Summe Antworten:						
Einstufung: 0-1 keine Verdacht						
2-5 weitere Diagnostik indiziert (Schlafapnoe, Narkolepsie, etc.)						
3. Abschätzung Restless-Legs-Syndrom Bitte kreuzen Sie zutreffende Antworten einfach an und beachten Sie dabei wieder die Situation in den letzten zwei Wochen. Ich verspüre einen Bewegungsdrang der Beine (Arme) Während des Bewegungsdranges sind auch Missempfindungen vorhanden (Kribbeln, Schmerzen) Der Bewegungsdrang tritt nur in Ruhe auf (Liegen, Sitzen) Der Bewegungsdrang/die Missempfindungen verbessern sich oder verschwinden wenn ich umherlaufe oder mich dehne						
AUSWERTUNG RLS-Fragen (Auszufüllen durch Arzt/Praxisteam						
Summe Antworten: Einstufung: 0 keine Verdacht 1-4 weitere Diagnostik indiziert (ggf. Dopa-Test)						
4. Abschätzung Depressive Störung Bitte markieren Sie zu jeder Frage die Punktzahl, die Ihrer Antwort am ehesten entspricht. Bewerten Sie für die Beantwortung die Situation in den letzten zwei Wochen.						

Wie stark fühlten Sie sich durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt						
ı		einzelne	mehr als	immer		
		Tage	jeder 2. Tag			
Wenig Interesse oder Freude an meinen Tätigkeiten		<u> </u>	2	<u> </u>		
Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit oder Schwermut		1	2	3		

AUSWERTUNG Depression (Auszufüllen durch Arzt/Praxisteam			
PHQ-2-Score:			
Einstufung:	0-2	keine Wahrscheinlichkeit für depressive Störung	
	3-6	Wahrscheinlichkeit für Depression mind. 75% (PHQ-9 anfertigen)	