

Wie gesund ist mein Schlaf?

Frage	Punkte
Sind Sie abends vor dem Schlafengehen müde? - Sehr - Ja - Nein - Eher Wach	1 0 2 4
Wie lange brauchen Sie zum Einschlafen? - Ich schlafe sofort ein - Länger als 10 Minuten - Länger als 30 Minuten	0 1 4
Schlafen Sie nachts durch? - Ja - Ich wache gelegentlich kurz auf - Ich liege lange Zeit wach - Ich kann gar nicht mehr einschlafen	0 1 3 5
Schnarchen Sie nachts? - Nein - Ja - Es kam schon zu Atemstillständen	0 1 5
Werden Sie morgens zur gewünschten Zeit wach? - Mehr als 1 Stunde zu früh - Etwas früher (bis zu einer Stunde) - Ja - Es fällt mir nicht leicht - Es fällt mir sehr schwer	3 1 0 2 4
Wann fühlen Sie sich nach dem Aufwachen frisch und munter? - Sofort - Nach 10 Minuten - Nach dem Frühstück - Erst zu Mittag	0 1 2 4
Wenn Sie den ganzen Tag betrachten, dann... - ... sind Sie durchgehend fit - ... sind Sie mittags etwas müde - ... sind Sie mittags sehr müde - ... sind Sie tagsüber häufig müde - ... schlafen Sie gelegentlich ungewollt ein	0 1 2 3 5
Gesamtpunkte:

Bitte bringen Sie den ausgefüllten Test beim nächsten Besuch mit.