

## Wie gesund ist mein Schlaf?

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

Bitte bringen Sie den ausgefüllten Test beim nächsten Besuch mit.