

Praktische Diagnostik bei Schlafstörungen

Anamnese:

Folgende Fragen sind dabei für die Einteilung und Klassifikation wichtig:

1. Wieviele Stunden schlafen Sie nachts durch?
2-4, 4-6, 6-8, mehr als 8 Stunden.
2. Leiden Sie unter Schlafstörungen?
3. Welche Schlafprobleme haben Sie?
Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafprobleme, nicht erholsamer Schlaf (gerädertes Aufwachen), übermässige Schläfrigkeit mit Tagesmüdigkeit und Schlafattacken tagsüber, übermässiges Schlafbedürfnis von mehr als 10 Stunden, Schnarchen und Atemstillstände während des Schlafes.
4. Wie oft treten diese Schlafstörungen pro Woche auf?
Weniger als 3 x /Woche
Mehr als 3 x /Woche
5. Fühlen Sie sich nach gestörtem Schlaf in Ihrer Alltagsaktivität eingeschränkt?
6. Wann gehen Sie zu Bett?
Vor 22 Uhr
22 – 24 Uhr
nach 24 Uhr
7. Wie oft wachen Sie nachts auf?
Nie
2 Mal meist verbunden mit Toilettengang
3-4 Mal
mehr als 4 Mal
8. Träumen Sie nachts?
Ja
Nein