

Erholsamer Schlaf/ Schlafwissen

Schlafstest - Habe ich eine Schlafstörung?

Selbsttest Schlafstörung

Schlafstörung – ja oder nein? Machen Sie den Selbsttest!

Von einer Schlafstörung spricht man, wenn dreimal oder häufiger pro Woche Schlafprobleme auftreten, diese länger als vier Wochen andauern und zu einer Beeinträchtigung von Stimmung/Leistungsfähigkeit am Tage führen.

Ich habe das Gefühl, dass mein Schlaf nur leicht und oberflächlich ist.

JA NEIN

Ich brauche im allgemeinen länger als 30 Minuten, um einzuschlafen und/oder liege nachts längere Zeit wach.

JA NEIN

Ich bekomme üblicher weniger als 6 Stunden Schlaf.

JA NEIN

Ich wache nachts häufig auf.

JA NEIN

Meine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ist beeinflusst.

JA NEIN

Ich fühle mich häufig niedergeschlagen oder unausgeglichen/ nervös.

JA NEIN

Tagsüber fühle ich mich schläfrig und müde.

JA NEIN

Meine Schlafprobleme treten häufiger als dreimal pro Woche auf.

JA NEIN

Meine Schlafprobleme bestehen länger als vier Wochen.

JA NEIN

Wenn Sie mehr als 4 Fragen mit „JA“ beantwortet haben, leiden Sie unter Umständen an einer Schlafstörung.

Von einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung spricht man, wenn die Probleme mindestens dreimal pro Woche auftreten, schon länger als vier Wochen andauern und zu einer Beeinträchtigung von Stimmung Leistungsfähigkeit am Tage führen.

Bitte beachten Sie, dieser Fragebogen dient NICHT der Diagnose einer Störung, sondern nur als eine persönliche Orientierungshilfe !

Eine gesicherte Diagnose kann jedoch erst nach einer professionellen Abklärung bei uns im Schlaflabor gestellt werden.

Der Selbsttest darf nicht als Ersatz für professionelle Hilfe angesehen werden.

Fragebogen: unruhige Beine und periodische Beinbewegungen

<https://www.schlafmedizin-essen.de/formulare/rls/>

Berliner Fragebogen

<https://www.schlafmedizin-essen.de/formulare/berlin-formular/>