

Schlafen Sie genug?

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie in den unten beschriebenen Situationen einschlafen?

(D.h. richtig einschlafen im Gegensatz zu sich müde fühlen!)

Geben Sie die Häufigkeit an, mit der Sie einschlafen würden, indem Sie die passende Zahl auswählen und im rechten Feld einsetzen. Besten Dank.

0 = nie

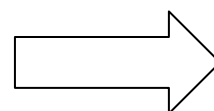
1 = selten

2 = ab und zu

3 = oft

Situation	Zahl
Sitzen und Lesen	
Beim Fernsehen	
Sitzen als Zuhörer oder Zuschauer im Theater, an einem Vortrag oder in einer Versammlung	
Als Mitfahrer/In in einem Auto auf einer einstündigen, nicht unterbrochenen Fahrt	
Am Nachmittag, wenn es die Umstände erlauben, dass Sie sich hinlegen und ausruhen können	
Sitzen und mit jemandem sprechen	
Ruhig sitzen nach einem Mittagessen ohne Alkohol	
Am Steuer eines Autos, das im Verkehr wenige Minuten anhalten muss	
Summe grösser als 9 ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>	

Gehen Sie zur Auswertung auf die nächste Seite



Auswertung:

Eine Punktzahl grösser als 9 deutet darauf hin, dass Sie nicht genügend oder genügend gut schlafen. Wir empfehlen Ihnen, eine Fachperson aufzusuchen.

Haben Sie noch Fragen? Sie können mich gerne kontaktieren:

Dr. Eva Birrer Strassfeld
Klinik für Schlafmedizin Luzern
St. Anna-Strasse 32
CH- 6006 Luzern
+41 (0)41 208 3101
birrer@ksm.ch
www.ksm.ch