

## Wie gut ist Ihr Schlaf?

### Testen Sie Ihren Schlaf - mit Auswertung!

1. Bitte geben Sie an, wie Sie Ihren Schlaf in den letzten beiden Wochen einschätzen.

	gar nicht	leicht	mittel	schwer	sehr schwer
a. Einschlafprobleme	0	1	2	3	4
b. Durchschlafprobleme	0	1	2	3	4
c. Frühererwachen	0	1	2	3	4

2. Wie zufrieden/unzufrieden sind Sie mit Ihrem gegenwärtigen Schlaf?

sehr zufrieden	zufrieden	neutral	unzufrieden	sehr unzufrieden
0	1	2	3	4

3. Wie stark wirken sich Schlafprobleme auf Ihre Leistungsfähigkeit tagsüber aus?

überhaupt nicht	ein wenig	mässig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4

4. Wie stark glauben Sie, nehmen andere die Auswirkung von Schlafproblemen auf Ihre Lebensqualität wahr.

überhaupt nicht	ein wenig	mässig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4

5. Wie besorgt sind Sie hinsichtlich der momentanen Schlafprobleme?

überhaupt nicht	ein wenig	mässig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4

Bitte zählen Sie die Punkte zusammen \_\_\_\_\_

und gehen Sie zur Auswertung auf die nächste Seite!

## **Auswertung**

- 0-7 Punkte: Sie können zufrieden sein mit Ihrem Schlaf  
8-14 Punkte: Es gibt Anzeichen für gewisse Beeinträchtigungen des Schlafs  
15-21 Punkte: Sie werden durch Schlafprobleme beeinträchtigt  
22-28 Punkte: Sie werden durch Schlafprobleme erheblich beeinträchtigt

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](mailto:birrer@ksm.ch)  
[www.ksm.ch](http://www.ksm.ch)