

Schlafqualitäts-Test

Welche Qualität hat mein Schlaf? Der Test gibt Auskunft, inwiefern die Schlafplatzgestaltung für Schlafbeeinträchtigungen verantwortlich sein könnte (Selbsttest). Machen Sie Ihre Eigenbewertung, indem Sie in der jeweils oberen Zeile die zutreffende Ziffer markieren (bei einigen Fragen sind auch Mehrfachnennungen möglich). Lesen Sie aus der jeweils unteren Zeile die Punkte ab und tragen Sie diese im Feld rechts außen ein.

Name: Datum:

Wie viele Stunden schlafen Sie?	Eigenbewertung:	5	6	7	8	9	
	Punktevergabe:	3	2	1	0	1	
Wann gehen Sie zu Bett?	9	10	11	12	1		
	1	0	1	2	3		
Wann wachen Sie auf?	4	5	6	7	8		
	3	2	1	0	1		
Wie lange brauchen Sie zum Einschlafen?	3	5	10	15	30		
	0	1	2	3	4		
Wie oft wachen Sie nachts bewusst auf?	0	1	3	5	10		
	0	1	2	3	4		
Wie viele Schlafstellungen nehmen Sie ein?	1	2	3	4			
	0	1	2	3			
Welche sind das? Bauch=1 / Halbbauch=2 / Seite=3 / Rücken =4 (alle angeben und Punkte zusammenzählen)	1	2	3	4			
	3	2	0	1			
Wie oft wechseln Sie die Schlafposition?	0	3	5	10	20		
	0	1	2	3	4		
Erwachen Sie mit Schmerzen in/im Rücken=1 - Schulter=2 - (eingeschlafenen Gliedmaßen=3 - Hüfte=4 / Migräne=5)	1	2	3	4	5		
	1	1	1	1	1		
Fühlen Sie sich am Morgen ausgeschlafen? (Noten 1-5)	1	2	3	4	5		
	0	1	2	3	4		
Wann haben Sie zuletzt Ihre Matratze gewechselt? Vor 2, 5, 10, 15, mehr als 15 Jahren?	2	5	10	15	>15		
	0	0	1	3	5		
Schnarchen Sie? Nicht=1, wenig=2, stark=3 Schlafapnoe=4	1	2	3	4			
	0	1	2	3			
Verwenden Sie eine Zonenmatratze mit orthopädischer (geringer=1, mittelstarker=2, starker=3)	1	2	3				
	5	3	0				
Ist Ihre Matratze weich=1, mittelfest=2, fest=3?	1	2	3				
	0	2	4				
Wie regeneriert fühlen Sie sich tagsüber? (Noten 1-5)	1	2	3	4	5		
	0	1	2	3	4		
Verwenden Sie ein abgestimmtes, aus weichem Material bestehendes Nackenstützkissen? Ja=1, Nein=2	1	2					
	0	3					

Die Gesamtsumme ermitteln und im Feld rechts außen eintragen. Bis 10 Punkte: kein dringender Anlaß zur Schlafplatzsanierung. Bis 20 Punkte: Schlafplatzsanierung empfohlen. Über 20 Punkte: dringende Empfehlung zur Schlafplatzsanierung.