

FRAGEBOGEN

SCHLAFEN SIE GUT?

(Seite 163, *Eat Yourself Healthy*, Dr. Megan Rossi)

Lassen Sie für diesen Fragebogen die letzten vier Wochen Revue passieren. Nicht jede Nacht ist gleich. Versuchen Sie darum, Antworten zu geben, die dem Durchschnitt der letzten vier Wochen entsprechen.

1. Ihre üblichen Zeiten:

SCHLAFEN GEHEN _____ AUFSTEHEN _____ = _____ STUNDEN IM BETT

2. Wie lange (in Minuten) dauert es ungefähr, bis Sie einschlafen?

Weniger als 15 Minuten
(0 Punkte)

15–30 Minuten
(1 Punkt)

31–60 Minuten
(2 Punkte)

Über 60 Minuten
(3 Punkte)

3. Wie viele Stunden schlafen Sie durchschnittlich pro Nacht? (Muss nicht mit den im Bett verbrachten Stunden identisch sein.)

Weniger als 5 Stunden
(3 Punkte)

5 bis unter 6 Stunden
(2 Punkte)

6–7 Stunden
(1 Punkt)

Mehr als 7 Stunden
(0 Punkte)

4. Wie steht es um die Schlaffeffizienz? Teilen Sie dafür die Schlafstunden (Frage 3) durch die Stunden im Bett (Frage 1).

0,85 oder höher
(0 Punkte)

0,84–0,75
(1 Punkt)

0,74–0,65
(2 Punkte)

0,64 oder weniger
(3 Punkte)

5. Wie beurteilen Sie Ihre Schlafqualität insgesamt?

Sehr schlecht
(3 Punkte)

Ziemlich schlecht
(2 Punkte)

Ziemlich gut
(1 Punkt)

Sehr gut
(0 Punkte)

6. Wie oft haben Sie Schlafmittel eingenommen (verschreibungspflichtig oder frei verkäuflich)?

Gar nicht
(0 Punkte)

Seltener als 1-mal pro Woche
(1 Punkt)

1- bis 2-mal pro Woche
(2 Punkte)

3-mal pro Woche oder öfter
(3 Punkte)

7. Wie oft ist es Ihnen schwergefallen, beim Autofahren, Essen oder in Gesellschaft wach zu bleiben?

Gar nicht
(0 Punkte)

Seltener als 1-mal pro Woche
(1 Punkt)

1- bis 2-mal pro Woche
(2 Punkte)

3-mal pro Woche oder öfter
(3 Punkte)

Ihr Ergebnis: _____

Auswertung:

Sehr gute
Schlafqualität

Sehr schlechte
Schlafqualität

0 Punkte



18 Punkte

* Dies ist eine abgewandelte, gekürzte Fassung des Pittsburgh Sleep Quality Index. Die Vollversion finden Sie in englischer Sprache auf www.sleep.pitt.edu. Wenn Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie gestresst sind: Keine Sorge, dagegen kann man eine Menge tun. Versuchen Sie es mit den Übungen auf den Seiten 168–179. Liegt Ihr Ergebnis über 30, sollten Sie mit jemandem darüber sprechen. Schon ein Gespräch mit Freunden oder Verwandten kann viel helfen. Wenn Sie damit nicht weiterkommen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Seite 1 von 1