



Malteser

...weil Nähe zählt.

Schlaf-Fragebogen

Malteser Lungen- und Allergiezentrum Bonn
Allergologisch-Immunologisches Labor

Name _____

Geburtsdatum _____

Größe _____

Gewicht _____

Datum der Erhebung _____

Dr. med. Marcus Joest
Dr. med. Birgit Sent
Fachärzte für Innere Medizin,
Pneumologie (Allergologie)

Dr. med.
Adelheid aufm Kampe
Fachärztin für Allgemein-
medizin, Allergologie

Fragen

	ja	nein
1. Leiden Sie unter Einschlafschwierigkeiten?	-1	0
2. Sind Sie regelmäßig auf Schlafmittel angewiesen?	-1	0
3. Leiden Sie unter Bluthochdruck?	+1	0
4. Schnarchen Sie?	+1	-1
5. Klagt Ihr Schlafpartner über Ihr Schnarchen	+1	-1
6. Neigen Sie am Tag zum Einschlafen?	+1	-1
7. Beobachtet Ihr Partner Ihr ungewolltes Einschlafen am Tag?	+1	-1
8. Berichtet Ihr Partner Ihnen von Atem-Aussetzern im Schlaf?	+1	-1
9. BMI (Größe:Gewicht) >30	+1	0

Summe _____

Beurteilung:

Eine Punktzahl >+1 ist auffällig und weist auf eine schlafbezogene Atemstörung (meist obstruktives Schlafapnoesyndrom) hin. Dies sollte durch eine sog. Polygrafie (Schlaf-Apnoe-Screening) weiter abgeklärt werden.

(aus Peter, JH 1991: Chronobiologie und Schlaf, Internist 32, 363–379)i