

Mein persönlicher Schlafqualitäts-Test



Welche Qualität hat mein Schlaf? Der Test gibt Auskunft, wieweit die Schlafplatzgestaltung für Schlafbeeinträchtigungen verantwortlich sein könnte (Selbsttest).

Wieviele Stunden schlafen Sie?	5	6	7	8	9	
	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 in der Nacht bewusst auf?	0	1	3	5	10	
	0	1	2	3	4	
Wieviele 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	
Fühlen Sie sich am Morgen ausgeschlafen? Noten 1-5	1	2	3	4	5	
	0	1	2	3	4	
Erwachen Sie mit Rückenschmerzen 1, Schulterverspannungen 2, eingeschlafene Gliedmaßen 3, Hüftschmerzen 4, Migräne c. 5	1	2	3	4	5	
	1	1	1	1	1	
Schnarchen Sie? wenig 1, stark 2, leiden Sie an Apnoe? 3	1	2	3			
	1	5	10			
Wie gut ausgeschlafen und erholt fühlen Sie sich? Noten 1-5	1	2	3	4	5	
	0	1	2	3	4	
Wann haben Sie zuletzt Ihre Matratze gewechselt? Vor bis 2 Jahre, 5 Jahre, 10 Jahre, 15 Jahre, oder länger (>15)	2	5	10	15	>15	
	0	0	1	2	3	
Ist Ihre Matratze weich 1, mittelfest 2, fest 3?	1	2	3			
	0	1	2			
Verwenden sie eine Zonenmatratze mit orthopädischer geringer 1, mittelstarker 2, starker Zonenabstimmung 3	1	2	3			
	5	3	2			
Verwenden Sie ein abgestimmtes und aus weichem Material bestehendes Nackenstützkissen? Ja 1 / Nein 2	1	2				
	0	3				
Gesamtpunkte:						

Zutreffendes markieren und Zeilenresultat rechts außen eintragen. Die Gesamtsumme ermitteln. Bis 10 Punkte: kein dringender Anlass, bis 20 Punkte: Schlafplatzsanierung wird empfohlen, **über 20 Punkte: dringende Empfehlung zur Schlafplatzsanierung.**