

M36.3 Schlafdiagnosecheck (SDC)

Im Folgenden sind verschiedene Beschwerden beschrieben, die Menschen mit Schlafproblemen haben können. Gehen Sie die einzelnen Fragen durch und geben Sie an, ob Sie unter dieser Beschwerde leiden.

Schlafapnoe	Ja	Nein
Fühlen Sie sich am Morgen oft unerholt, obwohl Sie mengenmäßig eigentlich genug geschlafen haben?		
Erwachen Sie in der Nacht manchmal mit Atemnot?		
Hat Ihr Bettpartner/Ihre Bettpartnerin beobachtet, dass Ihre Atmung in der Nacht aussetzt (jeweils länger als fünf Sekunden)?		
Haben Sie am Morgen nach dem Aufwachen oft Kopfschmerzen?		
Fühlen Sie sich am Tag sehr müde und schlafen öfters ein?		
Unruhige Beine		
Erleben Sie in entspanntem Zustand (v. a. abends) ein unangenehmes Gefühl in den Beinen oder Armen (kribbeln, »Ameisenlaufen«, brennen ...)?		
Hindern Sie diese Missempfindungen am Einschlafen?		
Werden die Missempfindungen besser, wenn Sie sich bewegen?		
Narkolepsie		
Haben Sie Schlafattacken, d. h. erleben Sie einen unwiderstehlichen Drang einzuschlafen in Situationen, in denen Sie das gar nicht wollen?		
Fühlen Sie sich nach solchen Schlafattacken erfrischt?		
Ist Ihnen beim Erleben starker Gefühle (Ärger, Freude, ...) schon die Muskulatur (im Gesicht, Armen oder Beinen) ganz schlaff geworden?		
Können Sie beim Einschlafen oft nicht beurteilen, ob Sie schon schlafen oder bereits träumen?		
Hatten Sie schon das Gefühl, dass ihr Kopf wach ist, der Körper aber wie erstarrt (gelähmt) ist?		
Insomnie		
Haben Sie regelmäßig Ein- oder Durchschlafprobleme?		
Fühlen Sie sich am Tag müde, doch wenn Sie sich hinlegen, können Sie nicht einschlafen?		
Haben Ihre Schlafstörungen dazu geführt, dass Sie sich schonen, indem Sie z. B. am Abend nichts mehr unternehmen aus Sorge, dass ihr Schlaf darunter leiden könnte?		
Haben Sie Mühe gedanklich »abzuschalten«?		
Setzen Sie sich selbst unter Druck, schlafen zu müssen?		
Fühlen Sie sich abends müde, doch sobald Sie im Bett sind, sind Sie wieder hellwach?		

Sind Ihnen andere Beschwerden aufgefallen, die mit Ihrem Schlaf zusammenhängen? Wurden Ihnen von Ihrem Bettpartner/Ihrer Bettpartnerin Beobachtungen mitgeteilt?

Wenn ja, welche?
