

Schlaffragebogen

Dieser Schlaffragebogen erfasst Schlafqualität, Schlafdauer und Schlafstörungen bei Patient:innen. Er ist ein wertvolles Instrument, um mögliche Schlafstörungen zu erkennen, die die psychische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen können.

Anzahl der Fragen	14 Fragen
Geschätzte Dauer	3 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Mentaal Sleep Questionnaire

Vorschau der 14 Fragen

Im vergangenen Monat:

Wie würden Sie die Qualität Ihres Schlafes insgesamt beurteilen?

Sehr gut | Ziemlich gut | Ziemlich schlecht | Sehr schlecht

Im vergangenen Monat:

Wie lange hat es in der Regel gedauert, bis Sie nachts eingeschlafen sind?

Weniger als 15 Minuten | 15 bis 30 Minuten | 30 bis 60 Minuten | Mehr als 60 Minuten

Im vergangenen Monat:

Haben Sie Schwierigkeiten einzuschlafen, wenn Sie zu Bett gehen?

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Im vergangenen Monat:

Wie viele Stunden schlafen Sie durchschnittlich pro Nacht?

Mehr als 7 Stunden | 6 bis 7 Stunden | 5 bis 6 Stunden | Weniger als 5 Stunden

Im vergangenen Monat:

Halten Sie diese Schlafdauer für ausreichend, um sich erholt zu fühlen?

Völlig ausreichend | Eher ausreichend | Eher unzureichend | Völlig unzureichend

Der vollständige Fragebogen (14 Fragen) wird online auf Mentaal durchgeführt.

Diesen Fragebogen online durchführen

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen

Auswertung und Interpretation

Automatische Auswertung mit Mentaal

Die ausgewerteten Ergebnisse werden Ihnen automatisch zugesendet, sobald Ihre Patient:innen den Fragebogen ausgefüllt haben. Hier ein Beispiel:

Auswertung

GESAMTWERT

50 %

- Rohwert: 39 / 64 (Skala von 14 bis 64)
- 14 Fragen

Zusammenfassung

Die Antworten weisen auf eine sehr schlechte Schlafqualität mit deutlichen Einschlafschwierigkeiten und zahlreichen nächtlichen Wachphasen hin. Es besteht ein anhaltendes Gefühl, nicht erholsam zu schlafen, was zu häufiger Tagesschläfrigkeit beitragen könnte. Eine Medikamenteneinnahme wird zwar nicht erwähnt, die Auswirkungen auf Stimmung und soziale Kontakte erscheinen jedoch erheblich. Diese Elemente könnten auf Beeinträchtigungen des allgemeinen Wohlbefindens hinweisen, die aus psychologischer und klinischer Sicht besondere Aufmerksamkeit erfordern.