

Schütz Deinen Kopf!

Fragebogen zu Schlafstörungen nach Gehirnerschütterung

Regensburg Insomnia Scale (RIS); Deutsche Version

Die Fragen beziehen sich auf die letzten 4 Wochen.

Meine üblichen Bettzeiten sind von ____:____ Uhr bis ____:____ Uhr

1. Wie viele Minuten brauchen Sie zum Einschlafen?

1–20min (0) 21–40min (1) 41–60min (2) 61–90min (3) >91min (4)

2. Wie viele Stunden schlafen Sie in der Nacht?

>7 Std (0) 5–6 Std (1) 4 Std (2) 2–3 Std (3) 0–1 Std (4)

Wie oft treffen folgende Ereignisse zu?

3. Ich kann nicht durchschlafen

immer (4) meistens (3) manchmal (2) selten (1) nie (0)

4. Ich wache zu früh auf

immer (4) meistens (3) manchmal (2) selten (1) nie (0)

5. Ich wache schon bei leichten Geräuschen auf

immer (4) meistens (3) manchmal (2) selten (1) nie (0)

6. Ich habe das Gefühl, die ganze Nacht kein Auge zugetan zu haben

immer (4) meistens (3) manchmal (2) selten (1) nie (0)

7. Ich denke viel über meinen Schlaf nach

immer (4) meistens (3) manchmal (2) selten (1) nie (0)

8. Ich habe Angst ins Bett zu gehen, da ich befürchte, nicht schlafen zu können

immer (4) meistens (3) manchmal (2) selten (1) nie (0)

9. Ich fühle mich voll leistungsfähig

immer (0) meistens (1) manchmal (2) selten (3) nie (4)

10. Ich nehme Schlafmittel, um einschlafen zu können

immer (4) meistens (3) manchmal (2) selten (1) nie (0)

nach: Crönlein T, Langguth B, Popp R, Lukesch H, Pieh C, Hajak G and Geisler P. Regensburg Insomnia Scale (RIS): a new short rating scale for the assessment of psychological symptoms and sleep in insomnia; Study design: development and validation of a new short self-rating scale in a sample of 218 patients suffering from insomnia and 94 healthy controls. Health and Quality of Life Outcomes (2013). 11: 65.

Schütz Deinen Kopf!

Interpretation:

Jede Frage wird mittels einer 5-Punkte-Skala von 0 bis 4 bewertet. Achten Sie darauf, dass die Schwere von links nach rechts unterschiedlich sein kann und daher anders bewertet wird. Es können Gesamt-Score-Werte zwischen 0 und 32 Punkten erzielt werden. Je höher der Score desto ernster die Schlafstörung. Ermitteln Sie in jeder Reihe den Punktwert und summieren Sie die insgesamt 10 Punktwerte zu einem Gesamt-Score-Wert. Die nachfolgende Abbildung gibt Ihnen Hinweise, ob eine relevante Schlafstörung besteht.

Zusätzlich lassen sich die ermittelten Score-Werte folgendermaßen interpretieren:

0 - 12 Punkte	unauffällig
13 - 24 Punkte	auffällig
25 - 40 Punkte	ausgeprägt

Anhand dieser Werte können Sie die Schwere der Schlafstörung einschätzen. Bei allen unklaren Situationen sollten Sie einen Facharzt, der sich mit Schlafstörungen auskennt, hinzuziehen.

