

Schütz Deinen Kopf!

Fragebogen zu Schlafstörungen nach Gehirnerschütterung

*PROMIS—Sleep Disturbance—Kurz-Version

Name: _____ Alter: _____ Datum: _____

Geschlecht: männlich weiblich

Wenn dieser Fragebogen durch jemanden anderes für Sie ausgefüllt wurde, ich welchem Verhältnis stehen Sie zu dieser Person? _____

Wieviel Zeit verbringen Sie mit dieser Person in einer typischen Woche?
_____ Stunden pro Woche

Instruktionen: Die folgenden Fragen befassen sich mit Ihren Schlafproblemen hinsichtlich der Qualität Ihres Schlafes. Wie oft sind Sie durch diese Symptome während der letzten 7 Tage gestört worden. **Bitte markieren Sie in jeder Reihe die jeweilige Frage mit oder .**

In den letzten (7) sieben Tagen...						Punkte
	nein	wenig	etwas	ja	sehr	
1. war mein Schlaf unruhig	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
2. war ich zufrieden mit dem Schlafen	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	
3. war mein Schlaf erholsam	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	
4. hatte ich Einschlafprobleme	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
In den letzten (7) sieben Tagen...						
	nie	selten	manchmal	oft	immer	
5. konnte ich nicht durchschlafen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
6. hatte ich Schlafschwierigkeiten	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
7. hatte ich genug Schlaf	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	
In den letzten (7) sieben Tagen...						
	sehr schlecht	schlecht	mäßig	gut	sehr gut	
8. war meine Schlafqualität	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	
Gesamt-Score						

Schütz Deinen Kopf!

Instruktionen für Ärzte

Dieser Test kann bei Personen, die älter als 18 Jahre sind, zur Beurteilung von Schlafstörungen angewendet werden. Lassen Sie den Fragenbogen vom Patienten ausfüllen, bevor Sie ihn sehen. Wenn sich der Patient nicht in der Lage sieht, den Fragenbogen allein auszufüllen, sollte dies mit Hilfe einer sachkundigen Person, z.B. Sprechstundenhilfe, erfolgen. Zu berücksichtigen ist, dass diese Kurzversion des PROMIS-Fragebogens nicht validiert ist. Die Fragen sollen nur hinsichtlich des Auftretens der Beschwerden innerhalb der letzten 7 Tage gestellt werden.

Interpretation

Jede Frage wird mittels einer 5-Punkte-Skala von 1 bis 5 bewertet. Achten Sie darauf, dass die Schwere von links nach rechts unterschiedlich sein kann und daher anders bewertet wird. Damit können Gesamt-Score-Werte zwischen 8 und 40 Punkten erhalten werden. Je höher der Score desto ernster die Schlafstörung. Bewerten Sie in jeder Reihe den Punktwert und summieren Sie die insgesamt 8 Punktwerte zum Gesamt-Score-Wert. Ermitteln Sie danach den in der Tabelle den Score-Werten zugeordneten T-Wert. Anhand dieses Wertes können Sie die Schwere der Schlafstörung einschätzen. Bei mittelgradigen bis starken Schlafstörungen oder bei für Sie unklaren Situationen sollte ein Facharzt, der sich mit Schlafstörungen auskennt, hinzugezogen werden.

Interpretation der T-Scores:

< 55 = keine/minimal
55.0 - 59.9 = leicht
60.0 - 69.9 = mittelgradig
>70 = schwer

Gesamt-Score	T-Score	Gesamt-Score	T-Score	Gesamt-Score	T-Score
8	28,9	19	49,0	30	60,4
9	33,1	20	50,1	31	61,5
10	35,9	21	51,2	32	62,6
11	38,0	22	52,2	33	63,7
12	39,8	23	53,3	34	64,8
13	41,4	24	54,3	35	66,1
14	42,9	25	55,3	36	67,5
15	44,2	26	56,3	37	69,0
16	45,5	27	57,3	38	70,8
17	46,7	28	58,3	39	73,0
18	47,9	29	59,4	40	76,5

nach: Yu L, Buysse D, Germain A, Moul D, Stover A, Dodds N, Johnston K and Pilkonis P. Development of Short Forms from the PROMIS Sleep Disturbance and Sleep-Related Impairment Item Banks. Behav Sleep Med (2011). 10: 6-24.