

Schlaf-Fragebogen bei Parkinson

Im Folgenden möchten wir mit Ihnen gemeinsam mit Ihrer momentanen Schlafqualität beschäftigen.
Die Fragen sollen Aufschluss darüber geben, ob für Sie Handlungsbedarf besteht

A: Wie bewerten Sie Ihre eigene Schlafqualität?

- Ich schlafe gut, bin tagsüber erholt und ausgeglichen (1)
- Ich schlafe häufig nicht gut, wache nachts mehrfach auf und bin gegen Nachmittag meist müde. (2)
- Ich schlafe selten gut. Wache häufig auf, finde nicht mehr in den Schlaf zurück.
Bin tagsüber selten richtig fit (3)

B: Leiden Sie unter schmerzender Muskulatur?

- Nein, meist nicht (1)
- Nur tagsüber, sobald ich mich hinlege hören die Schmerzen auf (2)
- Beinahe ständig sowohl tagsüber als auch nachts. (3)

C: Wie gut können Sie morgens aus dem Bett aufstehen?

- Keine Probleme, nur leichte Steifheit der Extremitäten (1)
- Immer wieder Probleme (2)
- Ständig Schwierigkeiten beim Aufstehen (3)

D: Wie lange dauert es morgens bis Sie aus dem Bett aufstehen können?

- < 10 Minuten (1)
- < 30 Minuten (2)
- > 30 Minuten (3)

E: Leiden Sie nachts unter Muskelkrämpfen?

- Selten bis nie (1)
- Öfter (2)
- Häufig bis ständig (3)

F: Welche Aussagen treffen für Sie zu?

- Ich wache nachts selten auf. Wenn doch finde ich schnell wieder zurück in den Schlaf (1)
- Ich wache manchmal vermehrt nachts auf, schlafe aber relativ schnell wieder ein (2)
- Ich wache nachts häufig auf und kann nur sehr schwer wieder einschlafen.
Ich liege oft stundenlang wach (3)

G: Welche Aussage trifft auf Sie zu?

- Wenn ich nachts aufstehen muss um die Toilette zu besuchen, kann ich anschließend schnell wieder einschlafen (1)
- Wenn ich nachts aufstehen muss, bin ich anschließend einige Zeit wach (2)
- Wenn ich nachts aufstehen muss, kann ich anschließend kaum mehr einschlafen (3)

H: Tagesform. Welche Aussagen trifft zu?

- Ich bin tagsüber fit und erholt (1)
- Ich nicke nach dem Mittagessen manchmal ein (2)
- Kaum komme ich zur Ruhe, schon schlafe ich ein (3)

Auswertung:

8 bis 12 Punkte:

Ihre Schlafqualität ist offenbar gut bis sehr gut. Im Moment besteht für Sie kaum Handlungsbedarf etwas zu verändern

12 bis 16 Punkte

Offenbar ist Ihr Schlaf- und Liegekomfort nicht optimal. Dies wirkt sich bereits ansatzweise auf Ihre Tagesform aus. Informieren Sie sich bzgl. geeigneten Matratzen und bzgl. gesundem Schlaf

17 bis 24 Punkte:

Sie sollten handeln. Ihre schlechte Schlafqualität hat negative Auswirkungen auf Ihre Tagesform, auf Ihre Aktivität und auf den Verlauf Ihrer Erkrankung. Holen Sie sich weitere Information zu diesem Thema...

Auswertung:

13 bis 20 Punkte:

Offenbar ist die Schlafqualität Ihres Angehörigen meistens gut und er ist in der Lage, sich entsprechend seiner Fähigkeiten am Tagesablauf zu beteiligen. Sie selbst kommen gut mit der Situation zurecht und sind durch Ihren Nachtschlaf ausreichend erholt.

21 bis 28 Punkte:

Anscheinend kommt es immer häufiger zu Schlafstörungen sowohl bei Ihnen als auch bei Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen. Die Tagesform von beiden leidet. Es wäre ratsam, sich von einem Pflegedienst/Pflegestützpunkt beraten zu lassen genauso wie von einem Homecare Berater des Sanitätshauses. Hier können Sie sich darüber informieren welche Möglichkeiten es im Bereich von Matratzen gibt, damit die Abstände zwischen den Lageveränderungen in der Nacht nicht zu häufig sind. Genauso sollte die Inkontinenzversorgung überprüft werden um evtl. auch hier eine saugstärkere Variante zu finden um zu häufige Wechsel in der Nacht zu vermeiden

29 bis 40 Punkte:

Sie sollten handeln. Holen Sie sich Rat bei den zuständigen Stellen wie Krankenkasse und Pflegestützpunkt bzgl. Unterstützung bei der Pflege Ihres Angehörigen. Betreuungsangebote, Pflegedienst, Schulungen für pflegende Angehörige etc. Beratung durch das Sanitätshaus bzgl. Hilfsmitteln, z.B. Matratzen, Sitzkissen, Lagerungshilfen, Lifter, etc. Fertigen Sie zeitgleich eine ausführliche Schlafbiographie an, damit Sie Elemente daraus in die tägliche Pflege übernehmen können. Sprechen Sie auch gerne uns an, damit wir Ihnen Tipps geben können um die Schlafsituation Ihres Angehörigen und auch bei Ihnen selbst zu verbessern.