

## Schlaf-Fragebogen bei chronischen Schmerzen

Das Thema chronischer Schmerz ist sehr komplex und sehr individuell. Im Folgenden bekommen Sie ein paar Anregungen, was man evtl. verändern könnte um Ihnen die Situation zu erleichtern. Natürlich ist das Thema Schlaf und das Thema Schmerz immer in Kombination mit Ihrer aktuellen Medikation und Therapie zu sehen.

Im Folgenden geht es speziell um Ihre Schlafqualität und um deren Auswirkungen auf Ihren Alltag.

### A: Schmerz in der Nacht

#### Welche Aussage trifft zu?

- Meine Schmerzen sind erträglich sobald ich mich hingelegt habe (1)
- Meine Schmerzen sind unverändert (2)
- Meine Schmerzen nehmen speziell in der Nacht massiv zu (3)

### B: Tagesform

- Ich bin tagsüber im Rahmen meiner Möglichkeiten erholt und aktiv (1)
- Ich muss mehrmals am Tag Pausen einlegen um über den Tag zu kommen (2)
- Sobald ich zur Ruhe komme, schlafe ich sofort ein (3)

### C: Schmerz im Liegen

- Wenn ich im Bett liege, werden meine Schmerzen deutlich besser (1)
- Ich muss nach einigen Stunden aufstehen, da meine Schmerzen schlimmer werden (2)
- Meine Schmerzen verschlimmern sich sobald ich mich ins Bett lege (3)

### D: zusätzliche Schmerzen

- Im Bett fühle ich mich wohl und genieße es zu Liegen (1)
- Manchmal bekomme ich gegen Morgen zusätzliche Schmerzen an Schultern bzw. an der Wirbelsäule (2)
- Ich kann nur kurze Zeit im Bett liegen, muss immer wieder aufstehen, da die Schmerzen an der Wirbelsäule, an den Schultern und an der Hüfte stetig zunehmen (3)

### Auswertung:

#### 4 bis 6 Punkte:

*Ihre Schlafqualität ist offenbar gut. Es besteht im Moment kein akuter Handlungsbedarf etwas zu verändern*

#### 7 bis 9 Punkte

*Offenbar kann sich Ihr Körper im Liegen nicht optimal entspannen. Natürlich sollten Sie hierzu mit Ihrem Arzt die optimale Medikation finden aber auch Ihre aktuelle Matratze hinterfragen. Sie sollte nicht zu hart und nicht zu weich sein und vor allem Ihrer Wirbelsäule optimale Unterstützung anbieten wohingegen die Schulter und Hüfte gleichmäßig einsinken kann.*

#### 10 bis 12 Punkte:

*Sie sollten dringend handeln. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Problematik. Hinterfragen Sie die Liegeeigenschaften Ihrer Matratze. Sie sollte nicht zu hart und nicht zu weich sein und vor allem Ihrer Wirbelsäule optimale Unterstützung anbieten wohingegen die Schulter und Hüfte gleichmäßig einsinken kann.*



## 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.*