



(Beitrag Ausgabe 1/2020, „Es beginnt mit einer Schlafanamnese“, von Charlotte Boes)

Schlafgewohnheiten der Gäste erheben

Die allgemeine Erhebung kann sich beispielsweise auf folgende Fragen beziehen:

1. Zu welcher Zeit gehen sie normalerweise ins Bett? Wann stehen sie wieder auf?
2. Haben sie oft Schwierigkeiten einzuschlafen?
3. Wie oft wachen sie nachts auf?
4. Wenn sie nachts aufwachen, haben sie dann Schwierigkeiten wieder einzuschlafen?
5. Sagt ihnen ihr Bettnachbar (oder sind sie es sich bewusst), dass sie schnarchen, nach Luft schnappen oder Atemaussetzer haben?
6. Sagt ihnen ihr Bettnachbar (oder sind sie es sich bewusst), dass sie während des Schlafens treten oder boxen?
7. Sind sie sich bewusst, ob sie während des Schlafens gehen, essen, schlagen, treten oder schreien?
8. Sind sie tagsüber schläfrig oder müde?
9. Halten sie gewöhnlich einen oder mehrere Nickerchen am Tag?
10. Schlafen sie am Tag ein, ohne dies einzuplanen?
11. Wie viel Schlaf benötigen sie, um aufmerksam zu sein und sich ausgeruht zu fühlen?
12. Nehmen sie zurzeit irgendeine Art von Schlafmedikamenten?

Wenn diese Erhebung auf Schlafstörungen hinweist, sollten die folgenden Fragen gestellt werden:

1. Haben sie den Drang ihre Beine zu bewegen oder haben sie unangenehme Gefühle in den Beinen, wenn sie sich ausruhen oder während der Nacht?
2. Gehen sie oft während der Nacht auf die Toilette? Wie oft?
3. Wie viel Sport oder körperliche Aktivität machen sie täglich?
4. Sind sie täglich an der frischen Luft/im natürlichen Tageslicht?
5. Welche Medikamente nehmen sie ein? Zu welcher Tages- und/oder Nachtzeit?
6. Leiden sie unter irgendwelchen Nebenwirkungen ihrer Medikation?
7. Wie viel Kaffee und/oder Alkohol konsumieren sie am Tag/ am Abend/in der Nacht?
8. Fühlen sie sich oft traurig oder ängstlich?
9. Hatten sie in der letzten Zeit einen Trauerfall zu beklagen?

In Bezug auf das Restless Leg Syndrom können noch Schlüsselfragen gestellt werden:

1. Verspüren sie einen Drang ihre Beine zu bewegen, verursachen oder begleiten unangenehme Gefühle diesen Bewegungsdrang?
 2. Beginnen diese unangenehmen Gefühle oder dieser Bewegungsdrang während Ruhephasen oder Inaktivität (beispielsweise wenn sie sich setzen oder hinlegen)?
 3. Führen die Bewegungen wie Laufen oder Stretching zu einer teilweisen oder kompletten Verbesserung der unangenehmen Gefühle in den Beinen oder dem Bewegungsdrang, solange sie die Bewegung fortsetzen?
 4. Kommen diese unangenehmen Gefühle oder dieser Bewegungsdrang nur abends oder in der Nacht vor oder verschlimmern sie sich zu dieser Zeit?
- Strukturierte Erfassung der Schlafsituation
 - Maßnahmen der Schlafhygiene

- *Lichttherapie*
- *Maßnahmen zur Stabilisierung externer Zeitgeber*
- *Ggf. medikamentöse Behandlung*
- *Strukturierte Erfassung der Schlafsituation*
- *Maßnahmen der Schlafhygiene*
- *Lichttherapie*
- *Maßnahmen zur Stabilisierung externer Zeitgeber*
- *Ggf. medikamentöse Behandlung*