

Douglass-Fragebogen

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die vergangenen sechs Monate

Falls Sie in Tag- und Nacht-Schichten oder in wechselnden Schichten arbeiten, beziehen sich die Fragen, die nach dem „Tag, tagsüber, Morgen“ fragen auf die Zeit, in der Sie nach der längsten Schlafperiode wach bzw. aktiv sind.

Beantworten Sie die Fragen, indem Sie die zutreffende Nummer (1-5) ankreuzen.

Wertung:

1 = nie (trifft überhaupt nicht zu)

2 = selten (trifft nicht zu)

3 = gelegentlich (bin nicht sicher)

4 = häufig (trifft zu)

5 = immer (trifft ganz genau zu)

Ich habe Schwierigkeiten mit dem Einschlafen 1 2 3 4 5
F003

Ich wache aus dem Nachtschlaf auf 1 2 3 4 5
F004

Beim Zubettgehen drängt sich eine Fülle von Gedanken in meinem Kopf 1 2 3 4 5
F006

Beim Zubettgehen fühle ich mich traurig oder niedergedrückt 1 2 3 4 5
F007

Beim Einschlafen fühle ich mich plötzlich wie gelähmt,
kann mich plötzlich nicht mehr bewegen 1 2 3 4 5
F011

Beim Einschlafen habe ich „unruhige“ Beine (ein Gefühl von Kribbeln), Schmerzen und die Unfähigkeit
die Beine ruhig zu halten. 1 2 3 4 5
F012

Man sagt, dass ich laut schnarche / mit meinem Schnarchen andere störe 1 2 3 4 5
F021

Man sagt, dass ich im Schlaf aufhöre zu atmen / meine Atmung aussetzt

1 2 3 4 5

F022

Ich wache plötzlich nach Luft ringend auf, unfähig zu atmen

1 2 3 4 5

F023

In der Nacht habe ich Herzjagen / einen unregelmässigen Herzschlag

1 2 3 4 5

F024

Ich schwitze sehr in der Nacht

1 2 3 4 5

F025

Mein Schlaf wird durch „unruhige“ Beine beeinträchtigt / gestört (meine Beine kribbeln, schmerzen, und ich muss sie reiben / bewegen)

1 2 3 4 5

F031

Mein Schlaf wird durch Traurigkeit / Niedergeschlagenheit beeinträchtigt

1 2 3 4 5

F033

Ich habe Alpträume

1 2 3 4 5

F038

Nach einem Nickerchen kann ich mich nicht bewegen, bin ich „erstarrt“

1 2 3 4 5

F039

Wenn ich aufwache, habe ich traumähnliche Bilder (Halluzinationen), obwohl ich weiß, dass ich nicht mehr schlafe

1 2 3 4 5

F040

Ich habe schon mehrere Tage nacheinander geschlafen / ich habe mich schon für mehrere Tage ausserordentlich müde gefühlt

1 2 3 4 5

F042

Ich konnte einmal einige Tage nacheinander überhaupt nicht schlafen

1 2 3 4 5

F043

Ich habe den Eindruck, dass ich unter Schlaflosigkeit leide

1 2 3 4 5

F045

Jetzt bin ich tagsüber sehr müde / habe Schwierigkeiten wach zu bleiben

1 2 3 4 5

F055

In den vergangenen 6 Monaten bin ich in einer der folgenden Situationen eingeschlafen: beim Essen, beim Telefonieren, im Gespräch, während einer Bus- oder Autofahrt, beim Fernsehen, im Theater, beim Lesen eines Buches, in einem Vortrag

F056 1 2 3 4 5

Meine Schulnoten waren schlecht, weil ich immer müde war

F057 1 2 3 4 5

Jetzt habe ich Schwierigkeiten meine Arbeit zu verrichten, da ich schläfrig und müde bin

F058 1 2 3 4 5

Ich muss jemanden anderen bitten den Wagen zu lenken, da ich zu schläfrig oder müde bin

F059 1 2 3 4 5

Ich sehe intensive, traumähnliche Bilder (Halluzinationen), entweder kurz vor oder kurz nach einem Nickerchen am Tage, obwohl ich in diesen Momenten sicher bin wach zu sein.

F060 1 2 3 4 5

Wenn ich am morgen aufwache, bin ich wie gelähmt, bin unfähig, mich zu bewegen

F062 1 2 3 4 5

Es kommt vor, dass ich mit meinem Wagen an einen falschen Ort gefahren bin und ich mich nicht erinnern kann, wie ich dorthin gekommen bin

F063 1 2 3 4 5

Wenn ich lache, bekomme ich „weiche Knie“

F066 1 2 3 4 5

Wenn ich lache, mich ärgere oder andere starke Gefühle habe, bekomme ich eine plötzliche Muskelschwäche, oder sogar eine kurzzeitige Unfähigkeit, mich zu bewegen, bin ich kurzzeitig wie gelähmt („erstarrt“).

F067 1 2 3 4 5

Ich habe oder hatte einen zu hohen Blutdruck

F071 1 2 3 4 5

Mein Verlangen / mein Interesse an Geschlechtsverkehr ist geringer als früher

F080 1 2 3 4 5

Mit meiner früheren / aktuellen Liebesbeziehung bin ich unzufrieden

1 2 3 4 5

F084

Ich habe schon einmal daran gedacht mir das Leben zu nehmen und / oder habe an Selbstmordversuch gedacht

1 2 3 4 5

F089

In meiner Familie war einmal jemand wegen eines Nervenleidens / eines „Nervenzusammenbruchs“ in einer Klinik

1 2 3 4 5

F101

Ich rauche noch 2 Stunden und 7 oder kurz bevor ich zu Bett gehe

1 2 3 4 5

F108

Ich habe beim Einschlafen Schwierigkeiten durch die Nase zu atmen, habe eine verstopfte Nase beim Einschlafen (Allergien, Infektionen)

1 2 3 4 5

F139

Wenn ich auf dem Rücken schlafe, sind mein Schnarchen und / oder meine Schwierigkeiten beim Atmen deutlich schlechter

1 2 3 4 5

F141

Mein Schnarchen / Atemschwierigkeiten sind deutlich schlechter, wenn ich einschlafe, gleich nachdem ich Alkohol getrunken habe

1 2 3 4 5

Für die folgenden Fragen: Bitte beantworten Sie jede der Fragen, indem Sie bei den Antwortmöglichkeiten die Zahl ankreuzen, die am besten auf Sie zutrifft.

Was ist die längste Zeit, die Sie nach nächtlichem Erwachen wach sind?

1 = weniger als 5 Minuten, 2 = 6 bis 19 Minuten, 3 = 20-59 Minuten, 4 = 1 bis 2 Stunden, 5 = mehr als 2 Stunden

1 2 3 4 5

F154

Wie oft müssen Sie in der Nacht aufstehen um auf die Toilette zu gehen, um Wasser zu lösen?

1 = nie, 2 = einmal, 3 = 2 mal, 4 = 3 mal, 5 = 3 mal oder mehr

1 2 3 4 5

F155

Wie viele Unfälle bei der Arbeit hatten Sie als Folge von Müdigkeit oder Erschöpfung?

1 = keinen, 2 = einen, 3 = 2 mal, 4 = 3 mal, 5 = 4 mal oder mehr

1 2 3 4 5

F156

Was ist Ihr aktuelles Körpergewicht (in Kilogramm)?

1 = 60 oder weniger, 2 = 61-72, 3 = 73-84, 4 = 85-94, 5 = 94 oder mehr

1 2 3 4 5

F163

Wie viele Jahre rauchen Sie / wie viele Jahre haben Sie geraucht?

1 = Nichtraucher, 2 = ein Jahr, 3 = 2 – 12 Jahre, 4 = 13 – 25 Jahre , 5 = 26 Jahre oder mehr

1 2 3 4 5

F170

Wie alt sind Sie jetzt (in Jahren)?

1 = 25 oder jünger, 2 = 26 bis 35, 3 = 36 - 44, 4 = 45 - 50, 5 = 51 oder älter

1 2 3 4 5

F173

Wie viele Nächte schnarchen Sie durchschnittlich pro Woche?

1 = nie, 2 = einmal, 3 = 2 mal, 4 = 3 – 4 mal, 5 = 5 - 7 mal

1 2 3 4 5

F176
