

Symptom- und Anamneseerhebung Insomnie Checkliste

1. Form der Schlafstörung

Einschlafdauer (z.B. Einschlafstörung mit verlängerter Schlaflatenz)

Durchschlaffähigkeit (z.B. Häufigkeit und Dauer von Kurzeiterwachen,
Langzeiterwachen, Wiedereinschlafstörung)

Früherwachen

Erholsamkeit des Schlafs (z.B. Morgenschöpfung, „Gerädertsein“)

Gesamtschlafzeit (z.B. Schlafverkürzung)

2. Symptomatik in der Schlafperiode

Kognitive und emotionale Aktivität in der Nacht (z.B.
Gedankenkreisen, Grübeln, Ärger)

Körperliche und vegetative Begleitsymptome (z.B. Anspannung,
Unruhe, Herzrasen, Schwitzen)

Spezialsymptome (z.B. Atmungsstörungen, Alpträume, unruhige Beine,
Schmerzen, Angstattacken)

3. Tagesbefindlichkeit

Vigilanz (z.B. Müdigkeit, Schläfrigkeit)

Aktivität und Antrieb (z.B. Adynamie)

Konzentrations- und Leistungsfähigkeit

Affektlage und allgemeines Wohlbefinden (z.B. Reizbarkeit,
Krankheitsempfinden, Depression)

4. Schlafverhalten

Zeit im Bett im Verhältnis zur Schlafdauer (z.B. zu lange Bettzeit)

Regelmäßigkeit der Schlafzeiten (z.B. ständig wechselnd, häufig zu spät
oder zu früh)

Schlafhygiene

5. Ursachen der Schlafstörung

Erklärungsmodell des Patienten (z.B. organisch oder psychisch bedingt)

Ursache der Schlafstörung orientierend an den 5 P: ist die Ursache

- physikalisch
- physiologisch
- psychologisch
- psychiatrisch
- pharmakologisch

6. Verlauf und Dauer der Schlafstörung

Zeitpunkt der Erstsymptomatik (z.B. akute oder chronische Insomnie)

Dauer der Chronifizierungszeichen

7. Biographie unter Berücksichtigung lebensgeschichtlicher Ereignisse

(z.B. Partnertrennung, Todesfälle, Kinderprobleme, Wohnortwechsel, Unfälle, Erkrankungen)

8. Organische und psychiatrische Krankheitsvorgeschichte

9. Vorbehandlung

Selbstbehandlung (z.B. Alkohol, frei verkäufliche Schlafmittel)

Nicht medikamentöse Verfahren (z.B. Schlafhygiene,
Entspannungsverfahren, Verhaltenstherapie)

Schlafmitteleinnahme (z.B. Art und Dosis aktueller und früherer Schlafmittel,
Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme, Einnahmedauer)

Arztvorgeschichte (z.B. Hausarzt, Facharzt, stationäre Aufnahme)