



DENTOSOPHIEZENTRUM

Franka Meuter

Screening Bogen zur Schlafgeschichte: gestörter Schlaf

Elternfragebogen: die Antworten zu ja und nein geben Auskunft zu den Schlafgewohnheiten Ihres Kindes. Gehen Sie dazu bitte eine Stunde nach dem Einschlafen zu Ihrem Kind und bleiben Sie dort 5 Minuten, bevor Sie den Fragebogen ausfüllen.

Name:

Alter: (Jahre/Monate)

Datum:

		ja	nein				
Schlafen Wenn Ihr Kind schläft, hat es dann	Können Sie ihr Kind während des Schlafes hören?						
	Schnarcht Ihr Kind?						
	anscheinend den Atem angehalten oder aufgehört zu atmen?						
	gekeucht oder wacht erschrocken auf?						
	„hart gearbeitet“, um zu atmen?						
	eine ungewöhnliche Körperposition?						
	den Kopf in den Nacken gestreckt?						
	mit den Zähnen geknirscht?						
	mit offenem Mund geatmet?						
	auf das Kopfkissen gesabbert?						
Schlaflos Hat Ihr Kind	Schwierigkeiten beim Einschlafen?						
	Schwierigkeiten durchzuschlafen?						
	Schwierigkeiten wieder einzuschlafen, wenn es Mitten in der Nacht aufwacht?						
	Einen leichten Schlaf und wacht bei dem kleinsten Geräusch auf?						
Schläfrig Wacht Ihr Kind trotz ausreichender Schlafdauer	langsam auf?						
	groggy oder müde auf?						
	mit Kopfschmerzen auf?						
	auf und hat dann Tagesmüdigkeit?						
	auf und ist dann tagsüber lethargisch oder hypoaktiv?						
Gestörter Schlaf Hat Ihr Kind	nächtliche Alpträume?						
	Alpträume und erinnert sich am nächsten Morgen nicht mehr?						
	die Angewohnheit im Schlaf zu sprechen oder zu Schlafwandeln?						
	die Tendenz zu Bettnässen?						
	die Angewohnheit sich im Bett zu Drehen und herumzuwerfen?						
Ruhelos Hat Ihr Kind	eingeschlafene Beine?						
	Wachstumsschmerzen?						
	zerknautschte Bettwäsche oder liegt es auf der anderen Bettseite am Morgen?						
Quantität Bekommt Ihr Kind genügend Schlaf innerhalb von 24 Stunden incl. Nickerchens?	15-17	13-14	11-12	10-11	9-10		
	8-9	7-8	6-7	Weniger als 6			
	Glauben Sie, dass Ihr Kind genügend Schlaf bekommt?						
Qualität	Glauben Sie, dass Ihr Kind durchgängig eine gute Schlafqualität hat?						