DIGOTOR

Athlete Sleep Screening Questionnaire (ASSQ)

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

Die folgenden Fragen beziehen sich auf deine Schlafgewohnheiten. Kreuze jeweils die Antwort an, die am besten zu deinen typischen Schlafgewohnheiten, allgemein oder in den letzten wenigen Wochen, passt.

1.	Wie viele Stunden Schlaf hattest du meist pro Nacht? Die Anzahl kann abweichend sein von der, die du im Bett verbracht hast.		
	a.	5–6 Stunden	
	b.	6–7 Stunden	
	c.	7–8 Stunden	
	d.	8–9 Stunden	
	e.	mehr als 9 Stunden	

2.	Wie oft machtest du durchschnittlich pro Woche tagsüber ein Nickerchen?		
	a.	nie	
	b.	1–2-mal	
	c.	3–4-mal	
	d.	5–7-mal	

3.	Wie zufrieden/unzufrieden warst du gewöhnlich mit deiner Schlafqualität?		
	a.	sehr zufrieden	
	b.	etwas zufrieden	
	c.	nicht zufrieden, aber auch nicht unzufrieden	
	d.	etwas unzufrieden	
	e.	sehr unzufrieden	

4.	Wie lange dauerte es in der Regel bis du eingeschlafen bist?		
	a.	15 Minuten oder weniger	
	b.	16–30 Minuten	
	c.	31–60 Minuten	
	d.	mehr als 60 Minuten	

5.	Wie oft hattest du pro Woche Schwierigkeiten am Tag wach zu bleiben?		
	a.	nie	
	b.	1–2-mal	
	c.	3–4-mal	
	d.	5–7-mal	

6.	Wie oft hast du pro Woche verschreibungspflichtige oder nicht verschreibungspflichtige Medikamente eingenommen, um besser zu schlafen?	
	a.	nie
	b.	1–2-mal
	c.	3–4-mal
	d.	5–7-mal

7.	Wenn du nur dein eigenes Wohlempfinden in Betracht ziehst, um wie viel Uhr würdest du aufstehen, wenn du deinen Tag völlig frei gestalten könntest?	
	a.	5:00 – 6:30 Uhr
	b.	6:30 – 7:45 Uhr
	c.	7:45 – 9:45 Uhr
	d.	9:45 – 11:00 Uhr
	e.	11:00 – 12:00 Uhr

8.	Wie wach fühlst du dich gewöhnlich in der ersten halben Stunde, nach dem du wach geworden bist?	
	a.	überhaupt nicht wach
	b.	etwas wach
	c.	ziemlich wach
	d.	sehr wach

9.	Hältst du dich für einen Morgentyp oder einen Abendtyp?	
	a.	definitiv einen Morgentyp
	b.	eher ein Morgentyp als ein Abendtyp
	c.	mehr ein Abendtyp als ein Morgentyp
	d.	definitiv ein Abendtyp

10.	Wenn du nur dein eigenes Wohlempfinden in Betracht ziehst, um wie viel Uhr würdest du zu Bett gehen, wenn du deinen Abend völlig frei gestalten könntest?	
	a.	20:00 – 21:00 Uhr
	b.	21:00 – 22:15 Uhr
	c.	22:15 – 0:30 Uhr
	d.	0:30 – 1:45 Uhr
	e.	1:45 – 3:00 Uhr

11.	Wenn du bezüglich deines Sports reisen musst, hast du dann Schlafstörungen?	
	a.	ja
	b.	nein

12.	Wenn du bezüglich deines Sports reisen musst, fühlst du dich dann tagsüber im Allgemeinen unwohl oder nimmst körperliche Leistungsminderungen wahr?		
	a.	ja	
	b.	nein	

13.	Bist du gewöhnlich ein lauter Schnarcher?		
	a.	ja	
	b.	nein	

14.	Wurde dir schon mal gesagt, dass du im Schlaf schwer atmest, nach Luft ringst oder zeitweise aufhörst zu atmen?		
	a.	ja	
	b.	nein	

15.	Wie häufig nimmst du in der Regel pro Tag koffeinhaltige Produkte, wie Pillen, Kaffee, Tee, Limonaden, Energie-Drinks zu dir? Bei Kaffee und Tee bezieht sich ein Getränk auf 170–230 ml; bei koffeinhaltigen Limonaden auf 350 ml.		
	a.	seltener als 1-mal	
	b.	1–2-mal	
	c.	3-mal	
	d.	4-mal	
	e.	5-mal oder häufiger	

16.	Wie häufig nutzt du elektronische Geräte wie Smartphone, Tablet, Computer, Fernseher innerhalb der Stunde, bevor du zu Bett gehst?		
	a.	überhaupt nicht	
	b.	1–3-mal pro Woche	
	c.	4–6-mal pro Woche	
	d.	täglich	

Bewertungsschlüssel für den ASSQ-Schlafschwierigkeiten-Score

Addiere die Werte der Fragen 1, 3, 4, 5 und 6. Der Score entspricht der folgenden klinischen Schlafschwierigkeiten-Kategorien:

keine Schlafschwierigkeiten: 0–4

geringe Schlafschwierigkeiten: 5–7

mäßige Schlafschwierigkeiten: 8–10

starke Schlafschwierigkeiten: 11–17

1.	Wie viele Stunden Schlaf hattest du meist pro Nacht? Die Anzahl kann abweichend sein von der, die du im Bett verbracht hast.	
a.	5–6 Stunden	4
b.	6–7 Stunden	3
c.	7–8 Stunden	2
d.	8–9 Stunden	1
e.	mehr als 9 Stunden	0

3.	Wie zufrieden/unzufrieden warst du gewöhnlich mit deiner Schlafqualität?	
a.	sehr zufrieden	0
b.	etwas zufrieden	1
c.	nicht zufrieden, aber auch nicht unzufrieden	2
d.	etwas unzufrieden	3
e.	sehr unzufrieden	4

4.	Wie lange dauerte es in der Regel, bis du eingeschlafen bist?	
a.	15 Minuten oder weniger	0
b.	16–30 Minuten	1
c.	31–60 Minuten	2
d.	mehr als 60 Minuten	3

5.	Wie oft hattest du pro Woche Schwierigkeiten, am Tag wach zu bleiben?	
a.	nie	0
b.	1–2-mal	1
c.	3–4-mal	2
d.	5–7-mal	3

6.	Wie oft hast du pro Woche verschreibungspflichtige oder nicht verschreibungspflichtige Medikamente eingenommen, um besser zu schlafen?		
	a.	nie	0
	b.	1–2-mal	1
	c.	3–4-mal	2
	d.	5–7-mal	3

Interventionsempfehlung

A = Allgemeines Informationsblatts bezüglich Schlaf speziell für Sportler und maßgeschneiderte Empfehlungen, je nach Schlafmangel oder spezifischer Schlafstörung.

B = Überwachung und Nachverfolgung durch das Betreuungsteam

C = Beurteilung und Nachsorge durch den Sportarzt

D = Beurteilung und Empfehlungen durch Schlafmediziner oder qualifizierten Schlafexperten

E = Diagnostik für Schlafstörungen und entsprechende Behandlung

keine Schlafschwierigkeiten (0–4): A

geringe Schlafschwierigkeiten (5–7): A + B

mäßige Schlafschwierigkeiten (8–10): A + B + C + D + E (wenn indiziert)

starke Schlafschwierigkeiten: (11–17): A + B + C + D + E

Modifikatoren

(Atmung, Reisen, Chronotyp)

Die Modifikatoren sind nicht Bestandteil des ASSQ-Schlafschwierigkeiten-Score, da sie seltener vorkommen und nicht für alle Sportler relevant sind (z. B. Reisen). Dennoch sind sie wichtig, um, wenn erforderlich, spezifische Interventionsempfehlungen zu geben.

Atmung

Wenn der/die Sportler/in die Fragen 13 und/oder 14 mit “ja” beantwortet hat, dann sollte er/sie weiter untersucht werden.

Interventionsempfehlung: D + E

Reisen

Wenn der/die Sportler/in die Frage 11 mit “ja” beantwortet hat, dann ist eine Aufklärung über Reisemanagement und Jetlag erforderlich.

Interventionsempfehlung: A (spezifisch für Reisen)

Wenn der/die Sportler/in die Frage 12 mit “ja” beantwortet hat, dann ist die Schlafstörung schwerwiegender und zusätzliche Interventionen, über die Aufklärung hinaus, sind erforderlich.

Interventionsempfehlung: A + B + C (wenn indiziert) + D (wenn indiziert)

Chronotyp

Die Sportler/innen, die Abendtypen sind, haben ein erhöhtes Risiko für Schlafstörungen. Addiere die Punktzahlen aus den Fragen 7–10. Ist die Summe ≤ 4, dann deutet das darauf hin, dass der/die Sportler/in ein Abendtyp ist.

7.	Wenn du nur dein eigenes Wohlempfinden in Betracht ziehst, um wie viel Uhr würdest du aufstehen, wenn du deinen Tag völlig frei gestalten könntest?		
	a.	5:00 – 6:30 Uhr	4
	b.	6:30 – 7:45 Uhr	3
	c.	7:45 – 9:45 Uhr	2
	d.	9:45 – 11:00 Uhr	1
	e.	11:00 – 12:00 Uhr	0

8.	Wie wach fühlst du dich gewöhnlich in der ersten halben Stunde, nach dem du wach geworden bist?		
	a.	überhaupt nicht wach	0
	b.	etwas wach	1
	c.	ziemlich wach	2
	d.	sehr wach	3

9.	Hältst du dich für einen Morgentyp oder einen Abendtyp?		
	a.	definitiv einen Morgentyp	3
	b.	eher ein Morgentyp als ein Abendtyp	2
	c.	mehr ein Abendtyp als ein Morgentyp	1
	d.	definitiv ein Abendtyp	0

10.	Wenn du nur dein eigenes Wohlempfinden in Betracht ziehst, um wie viel Uhr würdest du zu Bett gehen, wenn du deinen Abend völlig frei gestalten könntest?		
	a.	20:00 – 21:00 Uhr	4
	b.	21:00 – 22:15 Uhr	3
	c.	20:15 – 0:30 Uhr	2
	d.	0:30 – 1:45 Uhr	1
	e.	1:45 – 3:00 Uhr	0

Die restlichen Fragen

Die Fragen 2, 15 und 16 sind nicht Bestandteil des ASSQ-Schlafschwierigkeiten-Score und der Modifikatoren, dennoch sind sie wichtig, um entsprechende Schlafoptimierungsstrategien zu empfehlen. Dazu zählen Nickerchen am Tag zu implementieren oder deren Häufigkeit pro Woche zu erhöhen, Koffeineinnahme zu reduzieren und elektronische Geräte vor dem zu Bett gehen zu vermeiden.

DIGOTOR GmbH
Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie
Frank Diemer · Nedeljko Goreta · Volker Sutor
Austraße 30 · D-74336 Brackenheim
info@digotor.info www.digotor.info www.facebook.com/digotor.info www.instagram.com/digotor.fortbildungen