DIGOTOR

Regensburger Insomnie Skala (RIS)

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

Die folgenden Fragen sollen Ihrem behandelnden Therapeuten eine Einschätzung Ihrer Schlafstörung ermöglichen. Bitte beantworten Sie die Fragen, indem Sie nachfolgend bei der zutreffenden Antwort ein Kreuz machen. Es darf nur ein Kreuz pro Frage bzw. Aussage gemacht werden. Die Fragen beziehen sich auf die **letzten vier Wochen**.

0. Meine üblichen Bettzeiten sind:	von .....Uhr nachts	bis.....Uhr am nächsten Tag.

1. Wie viele Minuten brauchen Sie in der Regel um einzuschlafen?	**1-20 min.**	**20-40 min.**	**40-60 min.**	**60-90 min.**	**mehr als 90 min.**
	0	*1*	*2*	*3*	*4*
2. Wie viele Stunden glauben Sie, durchschnittlich nachts zu schlafen?	**7 und mehr**	**5-6**	**4**	**2-3**	**0-1**
	0	*1*	*2*	*3*	*4*

	immer	**meistens**	**manchmal**	**selten**	**nie**
3. Ich kann nicht durchschlafen.	*4*	*3*	*2*	*1*	*0*
4. Ich wache zu früh auf.	*4*	*3*	*2*	*1*	*0*
5. Ich wache schon bei leichten Geräuschen auf.	*4*	*3*	*2*	*1*	*0*
6. Ich habe das Gefühl, die ganze Nacht kein Auge zugetan zu haben.	*4*	*3*	*2*	*1*	*0*
7. Ich denke viel über meinen Schlaf nach.	*4*	*3*	*2*	*1*	*0*
8. Ich habe Angst ins Bett zu gehen, da ich befürchte, nicht schlafen zu können.	*4*	*3*	*2*	*1*	*0*
9. Ich fühle mich voll leistungsfähig.	*0*	*1*	*2*	*3*	*4*
10. Ich nehme Schlafmittel, um einschlafen zu können.	*4*	*3*	*2*	*1*	*0*

Beschreibung:

Die Regensburger Insomnie Skala ist ein Fragebogen zur Erfassung der Ausprägung psycho-physiologischer Symptome von Personen mit einer Insomnie. Er wurde 2013 von Tatjana Crönlein entwickelt, unter anderem um Veränderungen durch therapeutische Maßnahmen aufzeigen zu können.

Der Fragebogen erfasst kognitive, emotionale als auch psychophysiologische Aspekte einer Schlafstörung.

Durchführung und Auswertung:

Der Fragebogen wurde an Erwachsenen überprüft. Jede der 10 Fragen sollte beantwortet werden und bezieht sich auf die Häufigkeit der Ereignisse in den letzten 4 Wochen. Die zutreffenden Antworten werden auf einer Skala von 0-4 angekreuzt. Der Fragebogen dauert ca. 5 Minuten. Alle Antworten werden summiert.

Unauffällig:	0 - 12 Punkte
Auffällig:	13 - 24 Punkte
Ausgeprägt:	25 – 40 Punkte

Bei 13 Punkten sollten Hinweise zum Schlafmanagement gegeben werden (siehe Datei „Schlafhygiene in der Physiotherapie“). Ab 25 Punkten sollte ein Spezialist konsultiert werden.

Quellen:

Crönlein T, Langguth B, Popp R, Lukesch H, Pieh C, Hajak G, Geisler P. Regensburg Insomnia Rating Scale (RIS): a new short rating scale for the assessment of psychological symptoms and sleep in insomnia; Study design: development and validation of a new short self-rating scale in a sample of 218 patients suffering from insomnia and 94 healthy controls. Health and Quality of Life Outcomes. 2013; 11: 65.

Pieh C, Bach M. Popp R. Jara C, Crönlein T, Hajak G, Geisler P. Insomnia symptoms influence CPAP compliance. Sleep and Breathing. 2012; 17: 99-104.