

Name _____ Vorname _____ Geb.Datum _____

Bitte bei O ankreuzen, bei mehrfachen Möglichkeiten nur die schwerwiegendere = höhere Punktzahl wählen oder Punkte mitteln!
Bei Fehlanzeige nicht punkten!

Abschnittsergebnis = _____ Punkte Datum:

1. Werden Sie nachts des Öfteren wach? (Nachtruhe ab 22.00 bis 23.00 Uhr, sonst sinngemäß antworten und bei O ankreuzen)

- a) Ja, gegen 1.00 bis 2.00 Uhr **6 Punkte**
- b) Ja, gegen 3.00 bis 4.00 Uhr **4 Punkte**
- c) Ja, gegen 5.00 bis 6.00 Uhr **2 Punkte**
- d) Ja und zwar dauernd mit Schlafphasen dazwischen **8 Punkte**

2. Können Sie dann gleich wieder einschlafen?

- a) Ja, sofort nach dem Wasserlassen **0 Punkte**
- b) Nein, ich liege dann lange wach **2 Punkte**
- c) Ich bin unruhig und muss aufstehen **4 Punkte**
- d) Ich muss längere Zeit herumlaufen **6 Punkte**
- e) Ich kann erst nach Stunden wieder einschlafen **8 Punkte**

3. Schwitzen Sie nachts?

- a) Ja, schon seit langer Zeit **8 Punkte**
- b) Ja, in letzter Zeit täglich **6 Punkte**
- c) Immer wieder einmal **2 Punkte**
- d) Ja, schon mal, wenn ich erkältet bin **0 Punkte**

Bemerkung: in der beginnenden Menopause nur halbe Punkte

4. Wie tritt der nächtliche Schweiß auf?

- a) Am ganzen Körper **8 Punkte**
- b) Im Gesichts-, Hals-, Nacken- Brustbereich **6 Punkte**
- c) Nur im Nacken-, Hals- und Brustbereich **4 Punkte**
- d) Nur in Nacken- und Halsbereich **2 Punkte**

5. Werden Sie mit Herzklopfen wach?

- a) Ja, es klopft dann stundenlang, egal was ich mache **8 Punkte**
- b) Ja, der Brustkorb vibriert oder es klopft bis in den Hals **6 Punkte**
- c) Ja, das Herzklopfen geht erst nach dem Aufstehen weg **4 Punkte**
- d) Ja, ich kann aber liegen bleiben und es hört bald wieder auf **2 Punkte**

6. Werden Sie mit Druck/Schmerz im Brustbereich wach?

- a) Ja, und der Druck hält stundenlang an **8 Punkte**
- b) Ja, der Druck geht erst weg, wenn ich länger umhergehe **6 Punkte**
- c) Ja, der Druck geht direkt nach dem Aufstehen weg **4 Punkte**
- d) Ja, der Druck lässt aber schnell nach dem Aufsetzen nach **2 Punkte**

7. Werden Sie wach mit Ziehen in den linken Arm oder in den linken Unterkiefer oder schmerzt die linke Schulter scheinbar grundlos?

- a) Ja, und die Schmerzen bleiben stundenlang bestehen **8 Punkte**
- b) Ja, oft. Das Ziehen geht erst weg, wenn ich länger umhergehe **6 Punkte**
- c) Ja, Besserung gleich beim Aufstehen **4 Punkte**
- d) Ja, Besserung schon nach dem Aufsitzen **2 Punkte**

Ich nehme folgende Medikamente ein:

8. Werden Sie scheinbar aus dem Schlaf heraus ohne Grund hellwach mit besonders klarem Verstand und können gar nicht aufhören, sich Gedanken zu machen und könnten arbeiten oder Gedichte schreiben?

- a) Ja, regelmäßig, ich dachte schon, das sei bei mir normal geworden **8 Punkte**
- b) Ja, ich werde hellwach, aber so etwas von wach, daß ich nicht mehr einschlafen kann **6 Punkte**
- c) Immer mal wieder. Ich dachte bisher, die Gedanken wecken mich **4 Punkte**
- d) Gelegentlich, dann lese ich nachts z.B. ein Buch **2 Punkte**

9. Haben Sie Luftnot

- a) Ja, bei stärkerer körperlicher Belastung **2 Punkte**
- b) Ja, hin und wieder nachts **4 Punkte**
- c) Ja, regelmäßig nach längerem Liegen **8 Punkte**
- d) Nur bei anstrengenden Sportarten **0 Punkte**

10. Können Sie auf der linken Seite schlafen?

- a) Nein, in Linksseitenlage bekomme ich nach kürzester Zeit Herzbeschwerden **8 Punkte**
- b) Ich werde wach, sobald ich auf der linken Seite liege **6 Punkte**
- c) Ich liege nicht gerne links, das bekommt mir nicht **4 Punkte**
- d) Ich liege lieber rechts **2 Punkte**
- e) Ich kann auf jeder Seite liegen und wechsele z.B. auch häufig **0 Punkte**

11. Müssen Sie dauernd husten?

- a) Nur im Zusammenhang mit Erkältungen **0 Punkte**
- b) Ja, seit längerer Zeit, ich weiß auch nicht recht wieso **2 Punkte**
- c) Ja, beim Hinlegen oder gleich nach dem Hinlegen **8 Punkte**
- d) Ja, nach längerem Liegen **6 Punkte**

Summe der Punktzahlen der Fragen 1. bis 11.: _____

Gruppe 1: 1 bis 7 Punkte:

Jeder schläft mal schlecht, wenn der Alltag anstrengend war.

Gruppe 2: 7 bis 21 Punkte: Es ist kein Luxus, wenn Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern. Senden Sie uns eine Kopie Ihres Bogens ein, oder rufen Sie uns in unserer Praxis an.

Gruppe 3: 20 bis 39 Punkte: Es ist gut, dass Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern! Bei Ihnen liegt wahrscheinlich ein HERZ-Innendruck Syndrom vor. Suchen Sie einen entsprechend kundigen Arzt auf oder rufen Sie uns an.

Gruppe 4: 40 bis 59 Punkte: Es ist Zeit, dass Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern! Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit liegt bei Ihnen ein HERZ-Innendruck Syndrom vor. Check-up erforderlich. Termin-Priorität!

Gruppe 5: 60 bis 72 Punkte: Sie sind im höchsten Risikobereich des HERZ-Innendruck Syndroms. Eine fachärztliche Abklärung ist unabdingbar! In unserer Praxis haben Sie bei Berufung auf die Gruppe 5 höchste Termin-Priorität. Lassen Sie es nicht anstehen!