

Frage zu Projekt:

SHARE 9. Welle - Neue Items zu den Themen finanzielle Entscheidungsfindung, erfolgreiches Altern, Ess- und Schlafverhalten, langfristige Pflegeversicherung und Erwartungen an die Langzeitpflege

Thema der Frage:

Gesundheit/ Beschwerden

Konstrukt:

Gründe für schlafbezogene Probleme

Fragetext:

Wenn Sie an den letzten Monat denken, trifft eine dieser Beschreibungen in Bezug auf Ihr Schlafverhalten auf Sie zu?

Instruktionen:

Bitte sehen Sie sich Liste 5 an.

Antwortkategorien:

Ich kann nicht innerhalb von 30 Minuten einschlafen

Ich wache mitten in der Nacht oder am frühen Morgen auf und kann nicht wieder einschlafen

Ich muss aufstehen, um auf die Toilette zu gehen

Ich kann nicht unbeschwert atmen

Ich huste oder schnarche laut

Mir ist oft kalt

Mir ist oft zu warm

Ich träume schlecht

Ich habe Schmerzen

Ich habe Ängste und Sorgen

Ich höre Geräusche

Eingesetzte kognitive Technik/en:

General Probing, Confidence Rating, Difficulty Probing, Specific Probing

Befund zur Frage:

1. Wie interpretieren die Testpersonen die Frage? Wie kommen sie zu ihrer Antwort?

Die am häufigsten genannten Probleme waren nachts auf die Toilette gehen zu müssen ($n = 6$), mitten in der Nacht oder am frühen Morgen aufzuwachen und nicht wieder einschlafen zu können ($n = 5$) und lautes Husten oder Schnarchen ($n = 4$). Abgesehen von schlecht zu träumen und Schmerzen während der Nacht zu haben, wurden alle Antwortoptionen von mindestens einer Testperson ausgewählt.

Folgende Erklärungen wurden bezüglich der am häufigsten ausgewählten Optionen von den Testpersonen genannt:

- *"Ich habe ganz kleine und enge Nasenmuscheln, die sind öfters mal zu, weil ich auch eine Allergie habe. Ganz besonders wenn ich flach im Bett liege. [...] Das schließt auch ein, dass ich dadurch leider auch lauter schnarche. Und der Toilettengang ist leider auch oft, nicht täglich, aber vielleicht dreimal pro Woche."* (TP 01)
- *"Also ich wache mitten in der Nacht oder früh am Morgen auf, etwa 5 Uhr, kann nicht wieder einschlafen [...]."* (TP 02)
- *"Ich muss aufstehen und auf die Toilette gehen, das stimmt. Wahrscheinlich weil ich abends so viel Wasser trinke. Am frühen Morgen wache ich auf und kann nicht mehr einschlafen. Ja, darum bin ich immer so früh wach, um 6:30 Uhr oder 7 Uhr."* (TP 03)
- *"Das eine ist die Blase, das andere das Schnarchen. Aber das höre ich ja nicht, das bekomme ich nur morgens gesagt."* (TP 06)

Weitere Testpersonen erläuterten ihre Probleme damit, dass sie durch Stress, Ängste oder Sorgen nicht schlafen können.

- *"Und Ängste und Sorgen, ja, also, es gibt Momente, ich hab die mal und die wecken mich nachts. Das heißt, ich bin wach und denke nach, wie löst du das Problem. Durch Ängste, vor allem durch Sorgen."* (TP 02)
- *"Ich habe Ängste und Sorgen, ja. [...] Was mal wird, ob meine Tochter mich pflegen kann."* (TP 03)
- *"Ich habe mit der Familie viel um die Ohren, da kann es schon passieren, dass man nachts mal darüber nachdenkt oder aufwacht und nicht wieder einschläft."* (TP 10)

Zusammengefasst schienen die Testpersonen keine Probleme mit der Beantwortung der Frage zu haben. Auf Nachfrage beschrieben alle Testpersonen Szenarien ihres Schlafverhaltens, welche die angegebenen Antwortoptionen gut widerspiegeln.

2. Wie sicher sind sie sich, dass die Probleme im letzten Monat aufgetreten sind?

Alle Testpersonen gaben an, sich "eher sicher" (n = 2) oder "sehr sicher"(n = 8) zu sein, dass die von ihnen genannten Schlafprobleme im letzten Monat aufgetreten sind.

3. Wie leicht oder schwer fällt den Testpersonen die Beantwortung der Frage?

Alle Testpersonen gaben an, das ihnen die Beantwortung der Frage "eher leicht" (n = 2) oder "sehr leicht" (n = 8) gefallen sei.

4. An welchen Zeitraum denken die Testpersonen?

Die Hälfte der Testpersonen (n = 5) dachte beim Beantworten der Frage an die letzten vier Wochen, eine Testperson an den letzten Kalendermonat (TP 01) und die anderen an einen längeren Zeitraum, der die letzten vier Wochen allerdings mit einschließt. Je nachdem, wie lange das Problem bereits bestand, sprachen die letztgenannten Testpersonen von Monaten oder gar Jahren:

■ *"An die letzten Monate. Eigentlich seit mir [das Problem] bekannt ist oder ich es bemerke. Ich bin ja morgens, wenn ich aufwache, todmüde. Das ist ja nicht normal."* (TP 05)

■ *"Das geht schon sehr lange so, seit ein paar Jahren."* (TP 08)

5. Wie häufig sind die Probleme aufgetreten: einmalig oder regelmäßig?

Alle Testpersonen gaben an, dass die von ihnen genannten Probleme mit einer gewissen Regelmäßigkeit auftreten. Fünf Testpersonen gaben an, diese Probleme täglich zu haben (TP 03, 05, 06, 08, 09). Die anderen fünf Testpersonen bezogen sich auf Zeiträume zwischen ein- und viermal pro Woche:

■ *"Schon häufig. Drei- bis viermal pro Woche."* (TP 01)

■ *"Also mehrmals in der Woche, das würde ich sagen. Manchmal jede zweite Nacht, denn wenn ich eine Nacht wach werde und nicht wieder einschlafen kann, dann schlafe ich durch die nächste Nacht, weil ich so K. O. bin."* (TP 02)

■ *"Eigentlich beides täglich, also jede Nacht."* (TP 06)

6. Sind die Beschreibungen klar verständlich?

Die Nachfrage, ob die einzelnen Antwortoptionen verständlich seien, wurde von der Mehrheit der Testpersonen (n = 7) bejaht. Lediglich drei Testpersonen kritisierten einzelne Beschreibungen in der Liste als doppelte Stimuli (TP 01) oder als zu ungenau (TP 02, 06):

- *"Verständlich ist es. Aber ich finde es schlecht, dass Husten und Schnarchen zusammen genannt wird. Wie gesagt, ich schnarche, aber ich huste nicht. Und auch Ängste und Sorgen: Die Angst ist ja massiver, Sorgen sind vielleicht ein bisschen kleiner. Das würde ich auch eher unterscheiden." (TP 01)*
- *"Es gibt nur was, was mich ein bisschen irritiert hat, "ich träume schlecht", und dann habe ich mir gedacht, hm, was meinen die denn, meinen sie Alpträume? Das ist für mich ein Unterschied. [...] Ich träume schlecht, das ist, ja, das sind mehr meine Träume sind vielleicht nicht sehr prickelnd, ja, und dadurch werde ich wach, aber es sind keine Alpträume. [...] Alpträume sind viel schlimmer." (TP 02)*
- *"Dieses ‚unbeschwert Atmen‘ ist für mich ein bisschen zu ungenau. Das könnte man ändern in ‚Ich habe Atemprobleme‘ oder so etwas Ähnliches. Und das ‚Ich höre Geräusche‘. Klar, wenn mein Nachbar Kinder hat, dann höre ich auch Geräusche. Da sollte man unterscheiden, ob das besondere, von der Normalität abweichende Geräusche sind, die man hört, oder nicht." (TP 06)*

7. Fehlt eine Beschreibung zum Schlafverhalten in der Liste?

Auf Nachfrage gab keine der Testpersonen an, im letzten Monat unter einem Schlafproblem gelitten zu haben, welches nicht bereits in den Antwortoptionen genannt wurde.

8. Was verstehen die Testpersonen unter "Geräusche hören"?

Auf Nachfrage nach dem Verständnis der Antwortoption "Geräusche hören" nannten die Testpersonen verschiedene Arten von Geräuschen, die von externen Umweltgeräuschen über Geräusche im Haus und eingebildete Geräusche bis hin zum Aufwachen durch das eigene Schnarchen und Tinnitus-Erkrankungen reichte:

- *"Entweder im Zimmer irgendwelche Geräusche, wenn zum Beispiel die Heizung knackt. Oder wenn draußen der Wind weht, ein Ast knackt, eine Katze miaut. Das verstehe ich unter Geräusche hören." (TP 01)*
- *"Dass man vielleicht etwas hört und denkt ‚Was hat da so gekracht? Als ob jemand im Hause ist oder so. Wenn Leute Angst haben, sie Geräusche laut hören, sodass sie denken, sie werden beraubt oder so." (TP 02)*
- *"Wenn es nachts vielleicht irgendwo laut ist. Aber bei uns ist es ziemlich ruhig." (TP 04)*
- *"Weil ich manchmal davon aufwache, wie ich mich selbst höre. Außengeräusche nicht, nur wenn ich mich selbst höre." (TP 05)*
- *"Das kann für mich alles sein. Geräusche von Nachbarskindern. Man sollte das schon definieren, so in etwa ‚Geräusche, die ich normalerweise nicht gewohnt bin, die nicht zum normalen Schlafablauf passen‘. Aber die anderen Geräusche sind für mich einfach da und die registriere ich auch irgendwann nicht mehr." (TP 06)*

- *"Wir hören manchmal Fluggeräusche. Das ist immer zu bestimmten Zeiten. Oder auch Umweltgeräusche von großen Industriewerken oder Firmen."* (TP 09)
- *"Ein Tinnitus oder die Nachbarn vielleicht. Aber ich denke schon eher Tinnitus. Dass man im Alter dadurch irgendwelche Einschränkungen hat."* (TP 10)

Die hohe Fragmentierung der Definitionen deutet darauf hin, dass diese Option (wie von Testperson 06 angemerkt) spezifiziert werden sollte.

Empfehlungen:

Frage: Um die zeitlichen Referenzräume möglichst konkret zu machen und über die Fragen 14 bis 16 hinweg zu vereinheitlichen, empfehlen wir, in der Frage nach den "letzten vier Wochen" zu fragen.

Da es sich bei dieser Frage um eine Frage mit Mehrfachnennungen handelt, empfehlen wir, dies schon durch die Fragestellung zu verdeutlichen:

"Wenn Sie an die letzten vier Wochen denken, welche dieser Beschreibungen treffen auf Ihr Schlafverhalten zu?"

Antwortoptionen: Wir empfehlen, die Antwortoption "Ich höre Geräusche" zu spezifizieren ("Ich höre Geräusche, wie z. B. ...") und entweder die Antwortoption "Mir ist oft kalt" um "zu" zu ergänzen ("Mir ist oft zu kalt") oder bei der nachfolgenden Antwortoption das "zu" zu entfernen ("Mir ist oft warm"), um beide Antwortoptionen einander anzugleichen.