

Schlaftagebuch

Abend- / Morgen-Protokoll

Woche vom:

bis:

Abendprotokoll (vor dem Schlafengehen)		Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	Wie fühlen Sie sich momentan?	3							
2	Wie hoch war Ihre Leistungsfähigkeit?	4							
3	Haben Sie tagsüber geschlafen?	15:00 0,5							
4	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol getrunken?	2 Glas Wein							
5	Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt?	2							
6	Wann haben Sie sich ins Bett gelegt?	23:10							
Morgenprotokoll (nach dem Aufwachen)		Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7	Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt?	5							
8	Wie fühlen Sie sich momentan?	4							
9	Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht?	23:30							
10	Wie lange hat es gedauert bis Sie einschliefen?	45							
11	Wie oft waren Sie nachts wach?	1							
12	Wie lange waren Sie insgesamt wach?	0,5							
13	Wann sind Sie aufgewacht?	07:30							
14	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	06:50							
15	Wann sind Sie aufgestanden?	07:35							
16	Haben Sie zum Einschlafen Medikamente genommen?	Baldrian 20 Trf, 22:00							
17	Haben Sie etwas anderes versucht, um einzuschlafen?	Tv gesehen							