SCHLAFTAGEBUCH

MORGENPROTOKOLL: Bitte nach dem Aufstehen ausfüllen.
Das Protokoll ist eine wichtige Erkenntnisquelle, um die optimale Begleitung in Richtung guten Schlaf zu eruieren.

IN DER NACHT	SAMSTAG MORGEN Datum	SONNTAG MORGEN Datum	MONTAG MORGEN Datum	DIENSTAG MORGEN Datum	MITTWOCH MORGEN Datum	DONNERSTAG MORGEN Datum	FREITAG MORGEN Datum
NIEDERLEGEZEIT							
EINSCHLAFDAUER Grobe Schätzung							
SCHLAFQUALITÄT	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht
AUFGEWACHT? Wenn ja, wie oft circa?							
DAUER WACHZEIT	1 2 3 4 5 6 sehr kurz sehr lange	1 2 3 4 5 6 sehr kurz sehr lange	1 2 3 4 5 6 sehr kurz sehr lange	1 2 3 4 5 6 sehr kurz sehr lange	1 2 3 4 5 6 sehr kurz sehr lange	1 2 3 4 5 6 sehr kurz sehr lange	1 2 3 4 5 6 sehr kurz sehr lange
TRÄUME	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐
AUFSTEHZEIT							
NACHTSCHWEISS	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐
SCHLAFDAUER Schätzung (Stunden / Minuten)							
ERHOLUNGSWERT Wie erholsam war der Schlaf?	1 2 3 4 5 6 sehr erholt gar nicht erholt	1 2 3 4 5 6 sehr erholt gar nicht erholt	1 2 3 4 5 6 sehr erholt gar nicht erholt	1 2 3 4 5 6 sehr erholt gar nicht erholt	1 2 3 4 5 6 sehr erholt gar nicht erholt	1 2 3 4 5 6 sehr erholt gar nicht erholt	1 2 3 4 5 6 sehr erholt gar nicht erholt
MEDIKAMENTE Schlafmittel, Antidepressiva etc...	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐
ALKOHOL Abends // vor dem Schlafen gehen	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐
KOFFEIN Kaffee nach 12.00?	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐
MITTAGSSCHLAF Oder Nachmittagsschlaf	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐	☐ ja nein ☐

SCHLAFTAGEBUCH

ABENDPROTOKOLL: Bitte vor dem Niederlegen ausfüllen.

UNTERTAGS	SAMSTAG ABEND	SONNTAG ABEND	MONTAG ABEND	DIENSTAG ABEND	MITTWOCH ABEND	DONNERSTAG ABEND	FREITAG ABEND
	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
TAGESMÜDIGKEIT	1 2 3 4 5 6 wenig hoch	1 2 3 4 5 6 wenig hoch	1 2 3 4 5 6 wenig hoch	1 2 3 4 5 6 wenig hoch	1 2 3 4 5 6 wenig hoch	1 2 3 4 5 6 wenig hoch	1 2 3 4 5 6 wenig hoch
KONZENTRATION	1 2 3 4 5 6 hoch gering	1 2 3 4 5 6 hoch gering	1 2 3 4 5 6 hoch gering	1 2 3 4 5 6 hoch gering	1 2 3 4 5 6 hoch gering	1 2 3 4 5 6 hoch gering	1 2 3 4 5 6 hoch gering
STIMMUNG	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht	1 2 3 4 5 6 sehr gut sehr schlecht
DER TAG Gab es irgendwelche Besonderheiten?							
DER ABEND Gab es irgendwelche Besonderheiten? Welche Tätigkeiten / Aktivitäten haben den Abend bestimmt?							
SONSTIGES Gab es irgendwelche Besonderheiten?							