

SCHLAFTAGEBUCH - 1. Woche (Bitte unbedingt vor der Erstbearbeitung lesen)

Wozu dient das Schlaftagebuch? Ein vom Patienten sorgfältig geführtes Schlaftagebuch ist wichtig, um dem Therapeuten notwendige Informationen für die genaue Diagnose und Behandlung der Schlafstörung zu liefern. Wichtig ist es, das Schlaftagebuch mindestens 14 Tage lang zu führen. Denn Ihr Behandler muss sich ein detailliertes Bild von Ihren Schlafgewohnheiten bzw. Schlafproblemen machen, um Ihnen die passende Hilfe anbieten zu können.

Was muss ich vor dem Ausfüllen beachten? Bitte füllen Sie das **Abendprotokoll** direkt vor dem Schlafengehen aus, bevor Sie das Licht löschen. Das **Morgenprotokoll** füllen Sie direkt nach dem Aufstehen am nächsten Morgen aus. Dazu benötigen Sie jeweils nur wenige Minuten Zeit. Bitte beachten Sie, dass Ihre subjektive Einschätzung von Zeiträumen gefragt ist – schätzen Sie also einfach die Zeit bis zum Einschlafen, die nächtlichen Wachliegezeiten und Ihre Gesamtschlafdauer. Sie benötigen nachts daher keine Uhr.

Abendprotokoll 	MO (Beispiel)	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Wie ist Ihre jetzige Stimmung?*	3							
Wie war Ihre heutige Leistungsfähigkeit - z. B. im Job oder Freizeit?*	4							
Haben Sie heute am Tag geschlafen? Wenn ja, ab wann und wie lange?	14:00 Uhr 20 Minuten							
Wie müde fühlen Sie sich gerade?**	3							
Wann sind Sie abends zu Bett gegangen?	22:30 Uhr							
Besondere Tagesereignisse (z. B. eine schlechte Nachricht, Ärger im Job, Familienstreit), Alkoholkonsum, üppige Mahlzeit etc., die den Schlaf beeinflussen können.	½ Flasche Wein							

Morgenprotokoll 	DI (Beispiel)	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
Wie ist Ihre jetzige Stimmung?*	3							
Wie wach sind Sie jetzt?***	4							
Wann haben Sie das Licht gelöscht und wie lange haben Sie gebraucht, um einzuschlafen?	23:00 Uhr 30 Minuten							
Sind Sie nachts aufgewacht - wenn ja wie oft und wie lange waren Sie wach?	zweimal 30 Minuten							
Wann sind Sie heute Morgen aufgewacht und wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	6:00 Uhr 6 Stunden							
Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	7:00 Uhr							
Haben Sie gestern ein Schlafmittel genommen - wenn ja, welches, welche Dosis und um welche Uhrzeit?	Diazepam (1/2 Tablette = 2,5 mg) 22:45 Uhr							

Bewertung nach dem Schulnotensystem: * 1 = sehr gut, 2 = ziemlich gut, 3 = eher gut, 4 = eher schlecht, 5 = ziemlich schlecht, 6 = sehr schlecht / ** 1 = sehr wach, 2 = wach, 3 = einigermaßen wach, 4 = eher müde, 5 = ziemlich müde, 6 = sehr müde (Quelle: nach DGSM, Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin).

SCHLAFTAGEBUCH - 2. Woche

Abendprotokoll 	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Wie ist Ihre jetzige Stimmung?*							
Wie war Ihre heutige Leistungsfähigkeit - z. B. im Job oder Freizeit?*							
Haben Sie heute am Tag geschlafen? Wenn ja, ab wann und wie lange?							
Wie müde fühlen Sie sich gerade? **							
Wann sind Sie abends zu Bett gegangen?							
Besondere Tagesereignisse (z. B. eine schlechte Nachricht, Ärger im Job, Familienstreit), Alkoholkonsum, üppige Mahlzeit etc., die den Schlaf beeinflussen können.							

Morgenprotokoll 	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
Wie ist Ihre jetzige Stimmung?*							
Wie wach sind Sie jetzt? **							
Wann haben Sie das Licht gelöscht und wie lange haben Sie gebraucht, um einzuschlafen?							
Sind Sie nachts aufgewacht - wenn ja wie oft und wie lange waren Sie wach?							
Wann sind Sie heute Morgen aufgewacht und wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?							
Wann sind Sie endgültig aufgestanden?							
Haben Sie gestern ein Schlafmittel genommen - wenn ja, welches, welche Dosis und um welche Uhrzeit?							

Bewertung nach dem Schulnotensystem: * 1 = sehr gut, 2 = ziemlich gut, 3 = eher gut, 4 = eher schlecht, 5 = ziemlich schlecht, 6 = sehr schlecht / ** 1 = sehr wach, 2 = wach, 3 = einigermaßen wach, 4 = eher müde, 5 = ziemlich müde, 6 = sehr müde (Quelle: nach DGSM, Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin).