Anleitung zum Ausfüllen der Schlafprotokolle

Bitte unbedingt vor der ersten Bearbeitung lesen

Das Schlafprotokoll stellt eine wichtige Informationsquelle für Ihren behandelnden Arzt/Psychologen dar, um Ihre Schlafstörung genau diagnostizieren und behandeln zu können. Wir möchten Sie daher bitten diese Protokollbögen regelmäßig, vollständig und sorgfältig zu bearbeiten. Dafür brauchen Sie nur wenige Minuten am Abend und am darauffolgenden Morgen.

Die Protokolle sind so aufgebaut, daß Sie jeweils eine ganze Woche im Überblick haben. Beginnen Sie heute Abend, indem Sie die erste Spalte des Abendprotokolles (Frage 1-6) für den zutreffenden Wochentag beantworten. Am nächsten Morgen beginnen Sie mit dem Morgenprotokoll in der gleichen Spalte (Morgenprotokoll) und beantworten die Fragen 7-15. Bitte bearbeiten Sie das Abendprotokoll unmittelbar vor dem Lichtlöschen und das Morgenprotokoll unmittelbar nach dem Aufstehen.

Mit Ausnahme der Zubettgehzeit (Frage 6) und der morgendlichen Aufstehzeit (Frage 14), für die Sie Ihre Uhr benötigen, sind wir an Ihrer subjektiven Einschätzung von Zeiträumen interessiert. So sollen Sie die Zeit, die Sie zum Einschlafen brauchen ebenso wie die nächtlichen Wachliegezeiten und die Gesamtschlafdauer lediglich schätzen.
Zur Bearbeitung des Schlafprotokolles brauchen Sie nachts also keine Uhr! Machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob Ihre Einschätzung absolut korrekt ist. Gerade nachts fällt es erfahrungsgemäß sehr schwer zu beurteilen, ob man z.B. eine oder zwei Stunden wachgelegen hat. **Wichtig ist ganz alleine Ihr subjektiver Eindruck und nicht die genaue Dauer!**
Bei mehreren Fragen (Frage 1,2,5,7 und 8) werden Sie um eine Einschätzung z.B. Ihrer Müdigkeit gebeten. Richten Sie sich hierbei nach der Schulnotensystem (z.B. sehr wach/frisch = 1; sehr müde = 6).
Sollten bestimmte Fragen an einem Tag auf Sie nicht zutreffen, machen Sie einfach keinen Vermerk und gehen zur nächsten Frage über.
Bei **Frage 15** werden Sie gebeten, die **Medikamente**, die Sie am Abend zuvor oder in der Nacht zum Schlafen genommen haben, einzutragen. Wenn Sie regelmäßig das gleiche Medikament einnehmen, brauchen Sie den Namen des Medikamentes nur am ersten Tag anzugeben. An den übrigen Tagen tragen Sie dann nur Dosis und Uhrzeit ein.

Wir danken Ihnen für Ihre gewissenhafte Mitarbeit!

Weitere wichtige Ereignisse/Vorkommnisse in dieser Woche können Sie hier notieren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....