

SCHLAFTAGEBUCH



Jede Linie entspricht einer Nacht. Tragen Sie für jede Nacht das Datum links ein und beschreiben Ihre Nacht mit den unten angegebenen Symbolen :

↓ Zu Bett gehen ↑ Aufstehen ■ Schlaf oder Siesta S Schläfrigkeit am Tag

DATUM	STUNDEN																				Bewertung von 0 bis 6								
	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Schlafqualität	Form während des Tages	Schlafmittel und spezielle Bemerkungen		
Beispiel 1 Beschreibung :	Bin um 21:30 Uhr ins Bett gegangen, habe von 23 bis 3 Uhr und von 4 bis 7 Uhr geschlafen. Bin um 7.30 Uhr aufgestanden. Mittagsschlaf von 13 bis 14 Uhr.																												
Beispiel 2 Beschreibung :	↓						↑	↓				↑					SSS									Bin um 22 Uhr ins Bett gegangen und sofort eingeschlafen. Um 2 Uhr bin ich aufgewacht. Um 3 Uhr bin ich aufgestanden und habe mich um 4:30 Uhr wieder hingelegt. Bin um 5 Uhr wieder eingeschlafen. Bin um 7 Uhr aufgewacht und bis 7:30 im Bett geblieben. Gegen 11 Uhr war ich schläfrig, habe nicht geschlafen.			

ANLEITUNG ZUM SCHLAFTAGEBUCH

Das Tagebuch wird zweimal täglich ausgefüllt:

- Morgens nach dem Aufwachen, um ungefähr die Ereignisse der Nacht wiederzugeben
- Abends, um zu notieren was sich tagsüber ereignet hat

Am Morgen

- Tragen Sie das Datum ein (als Beispiel: Die Nacht vom 5. auf den 6.)
- Notieren Sie die Uhrzeit des zu Bett gehen mit einem Pfeil nach unten (auch wenn nur um zu Lesen oder um Fernzusehen)
- Der Pfeil nach oben zeigt die Uhrzeit beim Aufstehen an oder auch, wenn Sie während der Nacht aufstehen.
- Schraffieren Sie die Zone, die Ihrem Schlaf entspricht. Sollten sie während der Nacht aufwachen und dies als störend empfinden, unterbrechen Sie die Schraffur zur ungefähren Aufwachzeit. Das Ziel ist nicht, sich an die exakte Uhrzeit zu erinnern, wie zum Beispiel, dass Sie während 3h10 und 4h20 wach waren, sondern uns nur Ihren Eindruck mit den ungefähren Uhrzeiten zu vermitteln. **Schauen sie nachts also nicht auf die Uhr um eine genaue Uhrzeit notieren zu können.**
- Präzisieren Sie als nächstes die Schlafqualität Ihrer Nacht und Ihre Form am Morgen indem sie die Kolonne „Bewertung von 0 bis 6“ auf der rechten Seite ausfüllen (0 = sehr schlecht; 6 = ganz gut)
- Notieren Sie ebenfalls eine Medikamenteneinnahme oder andere Faktoren, die Ihren Schlaf hätten beeinflussen können. (Beispielsweise abends Sport machen, Kopfschmerzen, Fieber haben, usw.)

Am Abend

- Füllen Sie aufs Neue Ihr Tagebuch aus
- Präzisieren Sie einen Mittagsschlaf durch eine schraffierte Zone, auf die gleiche Art wie Sie bereits Ihren Schlaf in der Nacht eingezeichnet haben. Notieren Sie ebenfalls Momente der Schläfrigkeit mit einem «S» mit der Uhrzeit.
- Als nächstes schätzen Sie Ihre Tagesform ein
- Führen Sie dieses Tagebuch möglicherweise während mindestens 3 Wochen. Wenn es möglich ist, einen Zeitraum zu wählen wo Sie sowohl arbeiten als auch Ferien haben, wäre das sehr hilfreich.