



Anleitung zur Ausfüllung des Schlafprotokolls

Bitte füllen Sie das Schlafprotokoll jeden Morgen nach dem Aufstehen aus. Sollten Sie den Eintrag einmal vergessen, notieren Sie das bitte auf dem Protokoll, tragen Sie aber die Zeiten nicht nach. Es kommt nicht darauf an, dass die Aufzeichnung möglichst genau ist, sondern dass Sie Ihrer Erinnerung am Morgen entspricht. Schauen sie also nachts nicht extra auf die Uhr und machen Sie sich keine Notizen über Ihre Schlafzeiten.

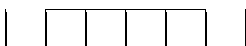
Jede Zeile entspricht einem Kalendertag von 0.00 Uhr bis 24.00 Uhr. Um Mitternacht beginnt ein neuer Tag, setzen Sie die Eintragung also in der nächsten Zeile fort. Ein Teilstrich entspricht 1 Stunde.

Für alle Zeiten, die Sie im Bett oder anders im Liegen oder schlafend verbringen, müssen Sie einen Eintrag machen, auch bei Schlaf tagsüber (z. B. Mittagsschlaf).

Wenn Sie schlafen, zeichnen Sie einen ausgefüllten Balken



Wenn Sie wach im Bett liegen, zeichnen Sie einen offenen Balken



Wenn Sie dösen oder im Halbschlaf sind zeichnen Sie eine Wellenlinie



Bringen Sie das Schlafprotokoll bei Ihrem nächsten Termin im Schlaflabor oder in der Schlafambulanz wieder mit!

Konkretes Beispiel:

Sie gehen am Samstag um 21:00 ins Bett und brauchen etwa 1 h zum Einschlafen. Am nächsten Morgen wachen Sie um 6:00 auf, dösen aber noch 1 h vor sich hin, bis Sie um 7:00 aufstehen.

