

**Schlafprotokoll**

Woche vom

<b>Abendprotokoll</b> (vor dem Zubettgehen ausfüllen)	<b>Beispiel</b>	<b>MO</b>	<b>DI</b>	<b>MI</b>	<b>DO</b>	<b>FR</b>	<b>SA</b>	<b>SO</b>
Besondere Belastungen am Tag? Ja? dann Stichworte auf Rückseite	Ja							
Tagesmüdigkeit (1 = sehr wach ... 6 = sehr müde)	3							
Tagesschlaf: Beginn, Dauer (in min)	14.00 Uhr 45 Min							
Alkoholmenge am Tag/Abend	1Glas Wein							
Schlafmittel	1 Stilnox							
Müdigkeit beim Zubettgehen (1 = sehr wach ... 6 = sehr müde)	3							
<b>Morgenprotokoll</b> (ca. 30 – 60 min nach dem Aufstehen ausfüllen)	<b>Beispiel</b>	<b>MO</b>	<b>DI</b>	<b>MI</b>	<b>DO</b>	<b>FR</b>	<b>SA</b>	<b>SO</b>
Uhrzeit Zubettgehen	23.00 Uhr							
Uhrzeit Licht aus	23.30 Uhr							
Einschlafdauer in min	60 Min							
Aufwachhäufigkeit	2x							
Dauer des nächtlichen Wachliegens in min (ohne Einschlafdauer)	60 Min							
Uhrzeit endgültiges Aufwachen	6.30 Uhr							
Uhrzeit endgültiges Aufstehen	7.00Uhr							
Gesamte Schlafdauer in Minuten	300 Min (5 Std.)							
Gesamte Bettliegezeit in Minuten	480Min (8 Std.)							
Gefühl des Erholtseins (1 = sehr erholt ... 6 = nicht erholt)	4							