

## → Anleitung zum Ausfüllen

Das Schlafprotokoll dient als Handlungsgrundlage, um ihren Nachtschlaf zu verbessern. Dabei geht es um eine möglichst genaue Dokumentation des Ist-Zustandes. Nach einigen Nächten und nachdem Sie Ihren Schlaf, Ihre Stimmungen und Aktivitäten dokumentiert haben, können wir mit Ihnen zusammen Vorschläge erarbeiten, damit Sie auf Dauer wieder gut schlafen.

Ihre Schlafstörung dauert sicherlich schon eine ganze Zeit. Eine so lange anhaltende „Gewohnheit“, braucht Wochen bis Monate, bis sie durch eine andere „Gewohnheit“, nämlich guten Schlaf, erfolgreich und stabil ersetzt werden kann. Dies wird einige Zeit in Anspruch nehmen und erfordert Ihre aktive konsequente, tägliche Mitarbeit!

Sie beginnen am Freitag mit dem Abendprotokoll, wenn Sie zu Bett gehen und am nächsten Morgen, Samstag, nach dem endgültigen Aufstehen mit dem Morgenprotokoll.

→ Nachts bitte nicht auf die Uhr sehen, auch wenn's schwerfällt.

**Wie ...?** Bitte orientieren Sie sich an Schulnoten von 1 – 6

**Wann ...?** Angabe Uhrzeit, 10-Min-Takt ist ok

**Wie lange ...?** s.o.

**Einschlafdauer** schätzen

**Dauer der nächtlichen Wachphasen** schätzen

**Wie lange haben Sie im Bett gelegen?**

→ Summe aus Bettliegezeit + Wann sind Sie zu Bett gegangen? + Wann haben Sie das Bett endgültig verlassen?

**Wie lange haben Sie geschlafen?** effektive Schlafdauer (inkl. der Zeit, die Sie tagsüber geschlafen haben)

**Ansprechpartner** (bei Problemen/Unklarheiten): ihr Stationszentrum, behandelnder Arzt, Gesundheitspädagogen, Psychologen.

Bitte Protokoll zur nächsten Sitzung mitbringen!

# Schlafprotokoll zum Schlafseminar

Abendprotokoll	Bsp.	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
Wie fühlen Sie sich jetzt? 1 = sehr gut 6 = sehr schlecht	3							
Wie fit waren Sie heute tagsüber? Konnten Sie Ihre Pläne, Aktivitäten durchführen? 1 = sehr leicht 6 = sehr schwer	2							
Waren Sie tagsüber müde? Wenn ja, wann?	Ja 14 Uhr							
Haben Sie tagsüber geschlafen? Wann? Wie lange (Min.)?	Ja 15 Uhr 60 Min							
Haben Sie die letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen? Was? Wieviel?	Ja Wein/2 Gläser							
Wie viele Tassen Kaffee / Tee haben Sie getrunken? Wann zuletzt?	4 Tassen 17 Uhr							
Wichtige Tagesereignisse? Negativ / Positiv	Brief +							

# Schlafprotokoll zum Schlafseminar

Morgenprotokoll	Bsp.	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Wie Fühlen Sie sich jetzt? 1 = sehr frisch ... 6 = sehr müde	4							
Wann sind Sie zu Bett gegangen?	22.00							
Wann haben Sie das Licht gelöscht?	23.30							
Einschlafdauer?	30							
Waren Sie nachts wach? Wie oft? Dauer insgesamt?	Ja 3 mal 30 Min							
Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	6.30							
Wann haben Sie das Bett endgültig verlassen?	8.00							
Wie lange haben Sie geschlafen? Stunden: Minuten:	7							
Wie lange haben Sie im Bett gelegen? Stunden: Minuten:	10 (+1)							
Haben Sie Schlafmittel genommen? Was? Wann?	Ja Baldrian 23.30							