Schlafprotokoll

KSM KLINIK FÜR SCHLAFMEDIZIN
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN

Wie füllen Sie das Schlafprotokoll aus?

Das Protokoll ist so aufgebaut, dass Sie 14 Tage im Überblick haben. Beginnen Sie heute Abend, indem Sie in der ersten Spalte den Wochentag und das Datum notieren. **Zur Bearbeitung des Schlafprotokolls brauchen Sie nachts 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 wach gelegen hat. **Wichtig ist ganz alleine Ihr subjektiver Eindruck und nicht die genaue Dauer!**

Bitte abends resp. morgens notieren:

1. Markieren Sie bitte die Zubettgehzeit mit einem Pfeil nach unten ↓
2. Markieren Sie bitte die Aufstehzeit mit einem Pfeil nach oben ↑
3. Markieren Sie Schlafperioden als schraffierte Felder ▨
4. Lassen Sie die Felder weiss, in der Sie in der Nacht nicht geschlafen haben oder zu früh erwacht sind
5. Schätzen Sie die Erholsamkeit der Nacht (**EN**) auf einer Skala von 1 bis 6 ein.
   (1 = nicht erholt/6 = erholt)

Zeit	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00		**EN** (1-6)
Datum																											
Mo, 3.11.	▨	▨	Schlaf ▨	▨			↑						Nickerchen								↓	▨	▨	▨	▨		4
Di, 4.11.	▨	▨	▨	Schlaf ▨	▨	▨	▨	↑					↓	▨	↑									↓	▨		2

Am Ende der Aufzeichnung rechnen Sie die durchschnittliche Bettzeit und die Schlafzeit für die aufgezeichneten Tage aus.

Bettzeit: Zählen Sie die Anzahl Stunden zwischen der Zubettgehzeit (↓) und der Aufstehzeit (↑) und dividieren Sie durch die Anzahl Tage, die Sie aufgezeichnet haben.

Schlafzeit: Zählen Sie die Anzahl Stunden, die Sie geschlafen haben und dividieren Sie durch die Anzahl Tage, die Sie aufgezeichnet haben.

Meine durchschnittliche Bettzeit während des Aufzeichnungsraums ist: **_____ Std. _____ Min.**

Meine durchschnittliche Schlafzeit während des Aufzeichnungsraums ist: **_____ Std. _____ Min.**