Dr. med. DIETRICH HASSE

Dr. med. Dietrich Hasse
Facharzt für Neurologie und Psychatrie
Hindenburgstr. 3 82343 Pöcking
Tel: 08157 1233 Fax 08157 2505
www.einschlafen.info

Schlafprotokoll für zwei /vier Wochen

Beginn (Datum): Vergeben Sie Schulnoten 1-6

Abendprotokoll Wochentag z.B. Mo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Wie fühlen Sie sich? 1 = sehr entgespannt 6 = sehr angespannt														
durchschnittliche Leistungsfähigkeit? 1 = sehr gut 6 = sehr schlecht														
Waren Sie heute erschöpft? 1 = nein 6 sehr erschöpft														
tagsüber geschlafen? Wie lange? Wann? 20 Mln-, 14:30-14:50														
Wann sind Sie zu Bett gegangen? Uhrzeit!														
abendlicher Alkohol-konsum? Was? Wieviel?														
Schlafmedikation Präparat. Dosis, Uhrzeit!														
Morgenprotokoll Wochentag z.B. MO	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Wie fühlen Sie sich jetzt? **1** = sehr gut 6 sehr schlecht														
Wie erholsam war ihr Schlaf? 1 = sehr gut 6 = gar nicht														
Einschlafdauer nach Licht löschen in Minuten!														
Waren Sie nachts wach? Wie oft? Wie lange? Minuten!														
Wann sind Sie endgültig aufgewacht? Uhrzeit!														
Schlafdauer? Stunden und Minuten!														
Wann sind Sie aufgestanden? Uhrzeit!														
Abendprotokoll Wochentag z.B. Mo	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Wie fühlen Sie sich? 1 = sehr entgespannt 6 = sehr angespannt														
durchschnittliche Leistungsfähigkeit? 1 = sehr gut 6 = sehr schlecht														
Waren Sie heute erschöpft? 1 = nein 6 sehr erschöpft														
tagsüber geschlafen? Wie lange? Wann? 20 Mln-, 14:30-14:50														
Wann sind Sie zu Bett gegangen? Uhrzeit!														
abendlicher Alkohol-konsum? Was? Wieviel?														
Schlafmedikation Präparat. Dosis, Uhrzeit!														
Morgenprotokoll Wochentag z.B. MO	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Wie fühlen Sie sich jetzt? **1** = sehr gut 6 sehr schlecht														
Wie erholsam war ihr Schlaf? 1 = sehr gut 6 = gar nicht														
Einschlafdauer nach Licht löschen in Minuten!														
Waren Sie nachts wach? Wie oft? Wie lange? Minuten!														
Wann sind Sie endgültig aufgewacht? Uhrzeit!														
Schlafdauer? Stunden und Minuten!														
Wann sind Sie aufgestanden? Uhrzeit!														