

# ABEND- UND MORGEN-PROTOKOLL (ANLEITUNG SIEHE RÜCKSEITE)

von Frau / Herrn:

Woche vom:

bis:

ABENDPROTOKOLL (VOR DEM EINSCHLAFEN)	BEISPIEL	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1. Wie ist Ihre momentane Stimmung? (1= sehr gut – 6= sehr schlecht)	4							
2. Wie leicht bzw. schwer fiel es Ihnen heute Leistungen zu erbringen? (1= sehr gut – 6= sehr schlecht)	4							
3. Haben Sie heute während des Tages geschlafen? Falls ja, geben Sie an, wann und wie lange insgesamt?	15:00 45 Min.							
4. Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen? Falls ja, wann und wieviel?	20:00 1 Fl. Bier							
5. Wie frisch bzw. wie müde fühlen Sie sich im Moment (1= sehr gut – 6= sehr schlecht)	3							
6. Wann sind Sie zu Bett gegangen?	23:15							
MORGENPROTOKOLL (NACH DEM AUFSTEHEN)	BEISPIEL	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
7. Wie frisch bzw. wie müde fühlen Sie sich gerade? (1= sehr gut – 6= sehr schlecht)	4							
8. Wie ist Ihre Stimmung im Moment? (1= sehr gut – 6= sehr schlecht)	4							
9. Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht?	23:30							
10. Wie lange hat es nach dem Licht löschen gedauert, bis Sie eingeschlafen sind? (Minutenangabe)	30							
11. Waren Sie nachts wach? Wenn ja, wie oft? Wie lange insgesamt? (Minutenangabe)	2 * 20							
12. Wann Sie Sie heute endgültig aufgewacht?	6:00							
13. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (Stunden: Minuten)	6:30							
14. Wann sind Sie heute aufgestanden?	07:00							
15. Haben Sie seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen? (Präparat, Dosis)	1 Dragee Baldrian							
NOTIZEN								

# ANLEITUNG ZUM AUSFÜLLEN DES ABEND- UND MORGEN-PROTOKOLLES

\* unbedingt vor der Erstbearbeitung lesen \*

Das Abend- und Morgenprotokoll stellt eine wichtige Informationsquelle für Ihren Aufenthalt in Ortner's Eschenhof dar, um vorab Ihre Schlafgewohnheiten zu reflektieren. Wir bitten Sie daher, dieses Schlaftagebuch regelmäßig auszufüllen. Dafür brauchen Sie nur wenige Minuten am Abend und am darauffolgenden Morgen.

Das Protokoll ist so aufgebaut, dass Sie jeweils eine ganze Woche im Überblick haben. Beginnen Sie heute Abend, indem Sie die erste Spalte des Abendprotokolls (Frage 1-6) für den zutreffenden Wochentag beantworten. Am nächsten Morgen beginnen Sie mit dem Morgenprotokoll in der gleichen Spalte (Morgenprotokoll) und beantworten die Fragen 7-15. Bitte bearbeiten Sie das Abendprotokoll unmittelbar vor dem Lichtlöschen und das Morgenprotokoll unmittelbar nach dem Aufstehen.

Mit Ausnahme der Zubettgehzeit (Frage 6) und der morgendlichen Aufstehzeit (Frage 14), für die Sie die genaue Uhrzeit benötigen, sind wir an Ihrer subjektiven Einschätzung von Zeiträumen interessiert. So sollten Sie die Zeit, die Sie zum Einschlafen brauchen, ebenso wie die nächtlichen Wachliegezeiten und die Gesamtschlafdauer lediglich schätzen.

**Zur Bearbeitung des Protokolls brauchen Sie nachts also keine Uhr!**

Machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob Ihre Einschätzung absolut korrekt ist. Gerade nachts fällt es erfahrungsgemäß schwer, zu beurteilen, ob man z.B. eine oder zwei Stunden wach gelegen hat.

**Wichtig ist allein Ihr subjektiver Eindruck und nicht die genaue Dauer!**

Bei mehreren Fragen (1, 2, 5, 7 und 8) werden Sie um eine Einschätzung z.B. Ihrer Müdigkeit gebeten. Richten Sie sich hierbei nach dem Schulnotensystem (z.B. sehr wach/frisch = 1, sehr müde = 6). Sollten bestimmte Fragen zu einem Tag nicht auf Sie zutreffen, machen Sie einfach einen Vermerk und gehen zur nächsten Frage über

Bei **Frage 15** werden Sie gebeten, die **Medikamente**, die Sie am Abend zuvor oder in der Nacht zum Schlafen genommen haben, einzutragen. Wenn Sie regelmäßig das gleiche Medikament genommen haben, brauchen Sie den Namen des Medikamentes nur am ersten Tag anzugeben. An den übrigen Tagen tragen Sie dann nur Dosis und Uhrzeit ein.

**Dieses Protokoll soll Ihre schlafmedizinische Behandlung unterstützen.**

**Bitte senden Sie es 1 Woche vor Anreise zu uns!**

**Wir danken für Ihre gewissenhafte Mitarbeit!**

**Weitere wichtige Ereignisse/Vorkommnisse in dieser Woche können Sie hier notieren:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---