

Name: _____ Woche vom _____ bis _____

Abendprotokoll: bitte am Abend vor dem Schlafengehen ausfüllen							
	Montagabend	Dienstagabend	Mittwochabend	Donnerstagabend	Freitagabend	Samstagabend	Sonntagabend
Datum							
Tagesmüdigkeit 1 = keine Müdigkeit 6 = starke Müdigkeit	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □
Konzentration 1 = sehr konzentriert 6 = sehr unkonzentriert	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □
Stimmung 1 = sehr gute Stimmung 6 = sehr schlechte Stimmung	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □
Schlaf am Tag , wie z.B. Mittagsschlaf, Nickerchen vorm Fernseher Dauer (in St./Min.) und Uhrzeit							
Koffeinhaltige Getränke/ Alkohol: Menge und Uhrzeit eintragen							
Gab es etwas Besonderes am Tage?							

Schlafstagebuch nach Prof. Riemann, Freiburg
DEGAM Leitlinien
Hilfen für eine gute Medizin

Morgenprotokoll: bitte morgens nach dem Aufstehen ausfüllen							
	Montagsmorgen	Dienstagmorgen	Mittwochmorgen	Donnerstagmorgen	Freitagmorgen	Samstagmorgen	Sonntagmorgen
Datum							
Schlafqualität 1 = sehr gut 6 = sehr schlecht	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □
Gefühl des Erholtseins 1 = sehr gut 6 = sehr schlecht	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □
Licht gelöscht (Uhrzeit)							
Grobe Schätzung der Einschlafdauer (Min.)							
Aufgewacht? Wenn ja, wie oft?							
Dauer der Wachliegezeit 1 = sehr kurz 6 = sehr lang	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □	1 6 □ □ □ □ □ □
Wann sind Sie morgens aufgestanden (Uhrzeit)?							
Wie lange haben Sie ca. geschlafen (Std./Min.)?							
Haben Sie Schlafmittel genommen? Wenn ja, Präparat und Dosis angeben							