

Klinikum Konstanz Klinik f. Kinder und- Jugendliche mit SPZ

Spitalstiftung von 1225
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Universität Freiburg



S 05 Schlafprotokoll für Jugendliche

Datum:	Patient:
Beurteiler:	Geburtsdatum:
Adresse:	Tel.:

Anleitung zum Ausfüllen der Schlafprotokolle Unbedingt vor dem ersten Ausfüllen lesen!

Das Schlafprotokoll stellt eine wichtige Informationsquelle für den Arzt / Psychologen dar, um Schlafprobleme genau untersuchen und behandeln zu können. Wir möchten dich daher bitten, diese Protokollbögen regelmäßig, vollständig und sorgfältig zu bearbeiten. Du brauchst dafür nur wenige Minuten am Abend und am Morgen.

Die Protokolle sind so aufgebaut, dass du jeweils zehn Tage im Überblick hast. Beginne am besten heute Abend, indem du die erste Zeile des Abendprotokolls beantwortest. Am nächsten Morgen beantwortest du dann in der gleichen Zeile die Fragen für das Morgenprotokoll. Bitte bearbeite das Abendprotokoll unmittelbar bevor du zu Bett gehst und das Morgenprotokoll direkt nach dem Aufstehen (z. B. vor oder nach dem Frühstück), damit keine Informationen verloren gehen.

Für die Fragen zur abendlichen Zu-Bett-Geh-Zeit sowie das morgendliche Aufwachen und Aufstehen brauchst du eine Uhr. Bei allen anderen Fragen interessiert uns deine subjektive Einschätzung - du brauchst hierfür also keine Uhr am Bett. Schätze z.B. wie lange du zum Einschlafen gebraucht hast.

Sollten bestimmte Fragen an einem Tag nicht auf dich zutreffen (z.B. Du hast am Tage nicht geschlafen), dann lasse das Kästchen einfach leer und gehe zur nächsten Frage über.

Herzlichen Dank für deine Mitarbeit!!

Weitere wichtige Ereignisse/Vorkommnisse in dieser Woche, kannst du hier aufschreiben:

Vielen Dank für Deine Mitarbeit!

