

Privatpraxis

**Heike Eikemeier**

Heilpraktikerin / Physiotherapeutin

Knausche Straße 2, 04617 Gerstenberg

Tel. (03447) 83 57 84, Mobil (0177) 788 26 85



Liebe Patientin, lieber Patient,

Schlafstagebücher sind ein wichtiges objektives Hilfsmittel in der Schlafmedizin, um Schlafstörungen einschätzen zu können. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin hat diese Abend-Morgenprotokolle zur Diagnose entwickelt. Bitte füllen Sie dieses Schlafstagebuch regelmäßig, vollständig und sorgfältig aus.

Mit der Beantwortung der folgenden Fragen kann ich Ihren Gesundheitszustand, die Vorgeschichte Ihrer Beschwerden/Erkrankung besser verstehen und die bisherigen medizinischen und therapeutischen Behandlungen einordnen. Ich erhalte ein umfassendes Bild Ihrer Schlafgewohnheiten und möglicher Schlafstörungen. Bitte nehmen Sie sich **unmittelbar vor dem abendlichen Lichtlöschen** (Seite 2) und **unmittelbar nach dem morgendlichen Aufstehen** (Seite 3) die Zeit, um das Protokoll zu bearbeiten.

Die Daten werden nur zum Zweck der Anamnese und Diagnosestellung erhoben. Vielen Dank.

### Persönliche Daten

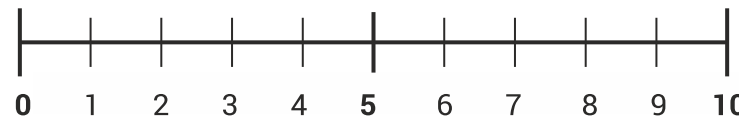
Name, Vorname \_\_\_\_\_

Heutiges Datum: \_\_\_\_\_

**Beschreiben Sie Ihre Schlafprobleme mit eigenen Worten / seit wann bestehen diese?**

.....  
.....  
.....

**Wie stark schränken Sie die Schlafprobleme im Alltag ein?**



Bitte schätzen Sie ein:  
0 = keine Einschränkung bis  
10 = stärkster Einschränkung

**Bisher erfolgte Behandlungen / Therapien dieser Beschwerden**

.....  
.....  
.....  
.....

# Schlafstagebuch

Privatpraxis

**Heike Eikemeier**

Heilpraktikerin / Physiotherapeutin

Knausche Straße 2, 04617 Gerstenberg

Tel. (03447) 83 57 84, Mobil (0177) 788 26 85



## Abendprotokoll

**Wochentag**  
Datum

**Wie fühlen Sie sich jetzt?**

- 1 = angespannt
- 2 = ziemlich angespannt
- 3 = eher angespannt
- 4 = eher entspannt
- 5 = ziemlich entspannt
- 6 = entspannt

**Wie leistungsfähig waren Sie heute?**

- 1 = gut
- 2 = ziemlich gut
- 3 = eher gut
- 4 = eher schlecht
- 5 = ziemlich schlecht
- 6 = schlecht

**Fühlten Sie sich heute erschöpft?**

- 0 = nein
- 1 = ein wenig
- 2 = ziemlich
- 3 = sehr

**Haben Sie heute tagsüber geschlafen?**

Wie lange? (Minuten/Std.)  
Wann? (von/bis Uhrzeit)

**Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol getrunken?**

Was? (Getränk)  
Wie viel? (Menge)

**Wann sind Sie ins Bett gegangen?**  
(Uhrzeit)

Beispiele: Montag 02.01.20	4	3	1	20 min / 14:30 - 14:50 Uhr	0,2 l / Wein	22:30 Uhr
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						

© Heike Eikemeier

# Schlaftagebuch

- Seite 2 -

Privatpraxis

**Heike Eikemeier**

Heilpraktikerin / Physiotherapeutin

Knausche Straße 2, 04617 Gerstenberg

Tel. (03447) 83 57 84, Mobil (0177) 788 26 85



## Morgenprotokoll

Wie erholsam war  
Ihr Schlaf?

- 1 = sehr
- 2 = ziemlich
- 3 = mittelmäßig
- 4 = kaum
- 5 = gar nicht

Wie fühlen Sie sich  
jetzt?

- 1 = bedrückt
- 2 = ziemlich bedrückt
- 3 = eher bedrückt
- 4 = eher unbeschwert
- 5 = ziemlich unbeschwert
- 6 = unbeschwert

Wie lange dauerte  
es nach dem  
Lichtlöschen bis  
Sie einschliefen?

(ca. Minuten)

Waren Sie nachts  
wach?

- Wie oft? (Anzahl)
- Wie lange insgesamt?
- (ca. Minuten)

Wann sind Sie  
endgültig  
aufgewacht?

(Uhrzeit)

Wie lange haben  
Sie insgesamt  
geschlafen?

(Stunden / Minuten)

Wann sind Sie  
endgültig  
aufgestanden?

(Uhrzeit)

Haben Sie seit  
gestern Abend  
Medikamente  
zum Schlafen  
eingenommen?

(Präparat/  
Dosis/Uhrzeit)

	Beispiele: 3	4	30 min	1x / 15 min	6:30 Uhr	6 Std. / 50 min	7:00 Uhr	Lasea/ 1 St/ 21:00 Uhr
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								

© Heike Eikemeier

# Schlaftagebuch

- Seite 3 -