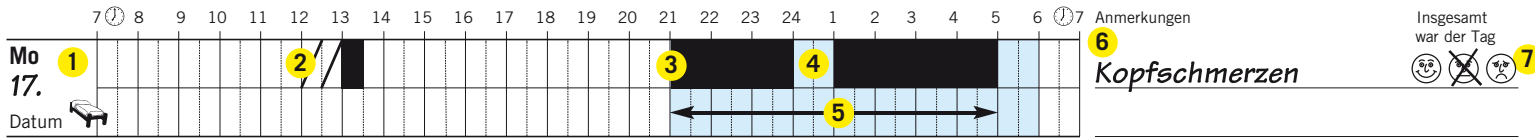


Schlaf- und Befindlichkeits-Protokoll

von Frau/Herrn: _____

Woche vom: _____ bis: _____

Beispiel:



Uhrzeit	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	Anmerkungen	Insgesamt war der Tag
Mo																											☺ ☹ ☹
Datum																											
Di																											☺ ☹ ☹
Datum																											
Mi																											☺ ☹ ☹
Datum																											
Do																											☺ ☹ ☹
Datum																											
Fr																											☺ ☹ ☹
Datum																											
Sa																											☺ ☹ ☹
Datum																											
So																											☺ ☹ ☹
Datum																											

Erläuterungen:

Zu jedem Tag gehören zwei Zeilen. In der ersten Zeile (**1**) markieren Sie die Kästchen folgendermaßen bei der entsprechenden Uhrzeit:

- 2** wann Sie dösig waren
- 3** oder geschlafen haben
- 4** oder wach waren (Kästchen ohne Markierung)

In der zweiten Zeile () kennzeichnen Sie mit einem Strich \longleftrightarrow , von wann bis wann Sie im Bett gelegen haben **5** .

Liebe Patientin, lieber Patient,

oftmals ist es schwierig, dem Arzt im Gespräch genau zu vermitteln, wie Sie als Patient die Störungen von Schlaf oder Schlaf-Wach-Rhythmus erleben und welche Beschwerden zu welchen Zeitpunkten auftreten.

Mit den Aufzeichnungen in diesem Schlafprotokoll können Sie die schlafmedizinische Behandlung unterstützen. Deshalb sollten Sie an jedem Tag Ihre Eintragungen machen und mit dem Tagesdatum kennzeichnen.

Anhand des ausgefüllten Musters sehen Sie, wie Ihr körperlicher Zustand (schlafen, dösig, wach), Bettzeiten und Anmerkungen (z.B. Schlaf lähmung, Alpträume, Kataplexien bzw. Lähmungserscheinungen, Kopfschmerzen, Periode, Schichtarbeitszeit) in die Tabelle aus Wochentagen und Uhrzeiten eingetragen werden (siehe Erläuterungen).

Jede Kästchenbreite entspricht einer halben Stunde, so dass Sie den Tagesablauf ziemlich genau dokumentieren können.

Weitere, für die Diagnose wichtige Hinweise tragen Sie bitte in der rechten Spalte unter dem Begriff Anmerkungen **6** ein.

Ganz rechts können Sie mit einem Kreuzchen auf einem der drei Gesichter vermerken, wie Ihr Tag insgesamt war **7** .

gut geht so schlecht

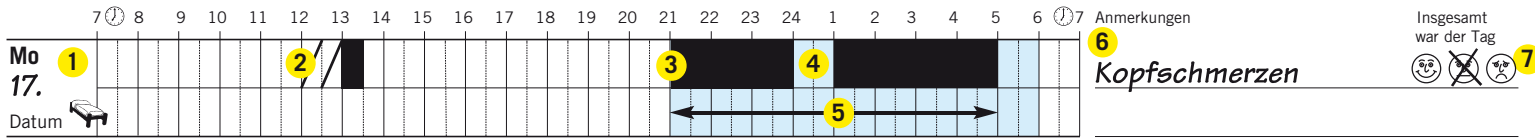
- Wenn Sie Schichtarbeiter/in sind, sollten Sie jeweils Ihre Schicht mit Angabe der Arbeitszeit (z.B. Nachtschicht, 20:00 bis 5:00 Uhr oder Tagesschicht 8:00 bis 16:00 Uhr) eintragen.
- Wenn Sie eine Schlafmaske verordnet bekamen, bitte eintragen, ob und wie lange Sie diese in der Nacht getragen haben.
- Desweiteren bitte alle auffälligen Beschwerden eintragen wie „Alpträume“, „Kopfschmerzen“, „Periode“, „Kataplexien“ (= Einknicken der Beine oder plötzliches Niedersinken unter Affekten wie Lachen, Weinen, Schreck usw.), „Schlaf lähmung“ (= Erwachen aus dem Nachtschlaf mit völliger Bewegungs- und Sprechunfähigkeit).

Schlaf- und Befindlichkeits-Protokoll

von Frau/Herrn: _____

Woche vom: _____ bis: _____

Beispiel:



Jede Kästchenbreite entspricht einer halben Stunde, so dass Sie den Tagesablauf ziemlich genau dokumentieren können.

Weitere, für die Diagnose wichtige Hinweise tragen Sie bitte in der rechten Spalte unter dem Begriff Anmerkungen **6** ein.

Ganz rechts können Sie mit einem Kreuzchen auf einem der drei Gesichter vermerken, wie Ihr Tag insgesamt war **7**.

gut geht so schlecht

- Wenn Sie Schichtarbeiter/in sind, sollten Sie jeweils Ihre Schicht mit Angabe der Arbeitszeit (z. B. Nachtschicht, 20:00 bis 5:00 Uhr oder Tagesschicht 8:00 bis 16:00 Uhr) eintragen.
- Wenn Sie eine Schlafmaske verordnet bekamen, bitte eintragen, ob und wie lange Sie diese in der Nacht getragen haben.
- Desweiteren bitte alle auffälligen Beschwerden eintragen wie „Alpträume“, „Kopfschmerzen“, „Periode“, „Kataplexien“ (= Einknicken der Beine oder plötzliches Niedersinken unter Affekten wie Lachen, Weinen, Schreck usw.), „Schlafähmung“ (= Erwachen aus dem Nachtschlaf mit völliger Bewegungs- und Sprechunfähigkeit).

Nützliche Ratgeber wie

- **Wachbleiben!**
Eine Information für Patienten mit Narkolepsie
- **Gut Schlafen. Besser leben.**
Eine Information für Patienten mit Schlaf-Apnoe und
- **Ruhig und erholsam schlafen.**
Ratgeber für Schicht- und Nachtarbeiter

können Sie unter www.cephalon.de kostenfrei anfordern.

Weitere Exemplare des Schlaf- und Befindlichkeits-Protokolls erhalten Sie von Ihrem Arzt oder von Cephalon GmbH, Fraunhoferstraße 9a, 82152 Martinsried.

Uhrzeit	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	Anmerkungen	Insgesamt war der Tag
Mo																											
Datum																											
Di																											
Datum																											
Mi																											
Datum																											
Do																											
Datum																											
Fr																											
Datum																											
Sa																											
Datum																											
So																											
Datum																											

Erläuterungen:

Zu jedem Tag gehören zwei Zeilen. In der ersten Zeile (**1**) markieren Sie die Kästchen folgendermaßen bei der entsprechenden Uhrzeit:

- 2** wann Sie dösig waren
- 3** oder geschlafen haben
- 4** oder wach waren (Kästchen ohne Markierung)

In der zweiten Zeile () kennzeichnen Sie mit einem Strich , von wann bis wann Sie im Bett gelegen haben **5**.