HUFELAND-KLINIK
CENTRUM FÜR
PNEUMOLOGIE

Schlaftagebuch | .....

(Name)

Beschreibung: Füllen Sie das Protokoll abends und morgens aus - bitte nicht während der Nacht. Bringen Sie die ausgefüllten Protokolle zur nächsten Besprechung mit.

1. Lassen Sie die **Kästchen frei, um Wachphasen** anzuzeigen.
2. Füllen Sie sie aus, um Schlaf zu markieren.
3. Pfeil nach unten -↓- wenn Sie sich zum Schlafen hinlegen.
4. Pfeil nach oben -↑- wenn Sie aufwachen.
5. "M" für Mahlzeiten, "S" für Snacks, "K" für Koffein, "A" für Alkohol.
6. Schreiben Sie Notizen auf die Rückseite.

Beispiel:

	6		8		10		Mittag		14		16		18		20		22		24		2		4		6 Uhr
Montag			↑K				M ↓		↑						A S		↓						↑S↓		

Woche vom *bis*

	6		8		10		Mittag		14		16		18		20		22		24		2		4		6 Uhr
Montag																									
Dienstag																									
Mittwoch																									
Donnerstag																									
Freitag																									
Samstag																									
Sonntag																									

Woche vom *bis*

	6		8		10		Mittag		14		16		18		20		22		24		2		4		6 Uhr
Montag																									
Dienstag																									
Mittwoch																									
Donnerstag																									
Freitag																									
Samstag																									
Sonntag																									