

Anleitung zum Ausfüllen der Schlafprotokolle

Bitte vor der Erstbearbeitung lesen

Sie wollen endlich wieder gut schlafen und starten jetzt mit **Schritt zwei** auf Ihrem Weg zum erholsamen Schlaf. Werden Sie zum Experten in eigener Sache und lernen Sie Ihren Schlaf besser kennen. Führen Sie Ihr Schlafprotokoll über einen Zeitraum von 14 Tagen. Sie können an jedem beliebigen Tag beginnen. Der Zeitraum sollte allerdings einen für Ihren Alltag typischen Zeitraum repräsentieren, also nicht gerade im Urlaub oder an Feiertagen liegen. Auch wenn Sie gerade eine akute Erkrankung durchleiden, wie Grippe, Bronchitis oder eine Magen-Darm-Verstimmung, dann ist das kein geeigneter Startzeitpunkt.

Das Protokoll ist so aufgebaut, dass Sie jeweils eine ganze Woche im Überblick sehen. Die Wochentage können Sie umbenennen, wenn Sie nicht an einem Montag mit den Eintragungen beginnen.

Beginnen Sie am ersten Abend, indem Sie die erste Spalte des Abendprotokolls vor dem Löschen des Lichtes ausfüllen (Fragen 1 – 6). Am nächsten Morgen beginnen Sie gleich nach dem Aufstehen mit dem Ausfüllen des Morgenprotokolls in derselben Spalte und beantworten die Fragen 7 – 15. Positionieren Sie das Protokoll mit einem Schreibgerät auf Ihrem Nachttisch. Je mehr Zeit zwischen dem Aufstehen und Ihren Aufzeichnungen vergeht, umso weniger aussagekräftig sind die Eintragungen, da Eindrücke der Nacht sehr schnell von Tagesaktivitäten überlagert werden.

Mit Ausnahme der Zubettgehzeit (Frage 6) und der Aufstehzeit (Frage 14) benötigen Sie **keine Uhr**. Wichtig sind Ihre **subjektiven** Einschätzungen zu den einzelnen Fragen. So sollen Sie die Zeit bis zum Einschlafen ebenso wie die nächtlichen Wachliegezeiten und die Gesamtschlafdauer lediglich schätzen. **Schauen Sie deshalb nachts nicht auf die Uhr**. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob Ihre Einschätzungen absolut korrekt sind. Wichtig ist allein Ihr subjektiver Eindruck und nicht die minutengenaue Dauer. Das Schlafprotokoll und die Empfehlungen dazu entsprechen dem von der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (DGSM) entwickelten Vorgehen.

Bei mehreren Fragen (Fragen 1,2,5 und 8) werden Sie um eine Einschätzung Ihrer Müdigkeit oder Stimmung gebeten. Richten Sie sich bei der **Beantwortung nach dem Schulnotensystem**: zum Beispiel 1 = sehr wach/frisch: 6 = sehr müde/sehr schlecht. Wenn Sie dazu weitere Erklärungen hinterlegen wollen, so können Sie dies auf dem Begleitbogen tun, der dann zum Bestandteil des Schlafprotokolls wird.

Bei Frage 15 werden Sie gebeten, die Medikamente einzutragen, die Sie am Abend zuvor oder in der Nacht zum Schlafen genommen haben. Wenn Sie regelmäßig das gleiche Medikament einnehmen, genügt in den Folgespalten die jeweilige Dosis. Sollten Sie weitere Medikamente einnehmen, ohne direkten Bezug zum Schlaf, so vermerken Sie diese ebenfalls auf dem Begleitbogen, da verschiedene Medikamente durchaus indirekte Auswirkungen auf den Schlaf haben können.

Das Schlafprotokoll mit dem Beiblatt ist eine wichtige Unterlage für Ihr Gespräch mit dem Schlafexperten. Sie können aber auch selbst schon gute Ansatzpunkte zum Umsetzen natürlicher Strategien für besseren Schlaf erkennen und aktiv werden.

Schlafprotokoll von Herrn/Frau:

Woche vom bis

ABENDPROTOKOLL (vor dem Lichtlöschen)	Beispiel	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1. Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (1: sehr gut 6: sehr schlecht)	3							
2. Wie leicht/schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen (Beruf, Freizeit, Haushalt) zu erbringen? (1: sehr leicht 6: sehr schwer)	3							
3. Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, geben Sie an, wann und wie lange insgesamt:	14:00 30 Min							
4. Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen? Falls ja, was und wieviel?:	3 Glas Wein							
5. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? : (1: sehr frisch 6: sehr müde)	3							
6. Wann sind Sie zu Bett gegangen?:	22:30							
MORGENPROTOKOLL (nach dem Aufstehen)	Beispiel	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
7. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? : (1: sehr frisch 6: sehr müde)	3							
8. Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (1: sehr gut 6: sehr schlecht)	3							
9. Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht?	23:00							
10. Wie lange hat es nach dem Licht löschen gedauert, bis Sie einschliefen? (Min)	40							
11. Waren Sie nachts wach? Wie oft?	2x							
Wie lange insgesamt? (Min)	30							
12. Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	6:30							
13. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (Angabe in Stunden:Minuten)	6:40							
14. Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	7:00							
15. Haben Sie seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen genommen? (Präparat, Dosis, Uhrzeit)	½ xxx 22:30							

Beiblatt zum Schlafprotokoll vom _____ **bis** _____

bis

Weitere wichtige Ereignisse/Vorkommnisse/Entdeckungen/Ergänzungen zum Schlafprotokoll, bitte jeweils mit Datum notieren:

Dazu können gehören: Unternehmungen am Tage und am Abend, Familienereignisse, besondere Ereignisse am Arbeitsplatz, Besuch, Nachrichten, über die Sie sich aufgeregt haben, ein schnarchender Partner, sportliches Training möglichst mit Uhrzeit, Medikamente und Nahrungsergänzungen, die Sie eingenommen haben oder auch natürliche Strategien für besseren Schlaf, die Sie während der 14 Tage bereits eingesetzt haben.

[illegible]

Anleitung zur Berechnung der Schlaffeffizienz jeweils für 7 Tage

Übertragen Sie aus den Schlafprotokollen folgende Angaben:

1. Ihre **subjektiv eingeschätzte Schlafdauer** (Frage 13) für jeden Tag der Woche und zwar **in Minuten**. Berechnen Sie dann die Summe und teilen Sie diese durch 7. Dies ergibt die **durchschnittliche Schlafdauer**. Notieren Sie das Ergebnis im unteren Kästchen
2. Ihre **Bettliegezeit**, das heißt **die im Bett verbrachte Gesamtzeit** und zwar **ebenfalls in Minuten**. Hierfür müssen Sie die Differenz zwischen der endgültigen Aufstehzeit (Frage 14) und dem Zeitpunkt, an dem Sie ins Bett gegangen sind (Frage 6) für jeden Tag der Woche berechnen. Ein Beispiel: Wenn Sie um 23:30 Uhr zu Bett gegangen sind und um 7:10 Uhr aufgestanden sind, dann ergibt sich für diesen Tag eine Bettliegezeit von 460 Minuten. Berechnen Sie dann anschließend für alle 7 Tage die Summe und teilen Sie diese durch 7. So erhalten Sie die **durchschnittliche Bettliegezeit**. Tragen Sie das Ergebnis in das untere Kästchen ein.

Schlafdauer:	Bettliegezeit:
Summe:	Summe:
: 7:	:7:

3. Berechnen Sie nun Ihre Schlaffeffizienz der gesamten Woche, indem Sie die durchschnittliche Schlafdauer mit 100 multiplizieren und durch die durchschnittliche Bettliegezeit teilen. Sie bekommen so den **prozentualen Anteil an der Bettliegezeit**, die Sie auch **tatsächlich geschlafen** haben. Diesen Prozentsatz nennt man Schlaffeffizienz. Natürlich kann ich diese Berechnung auch bei unserem nächsten Gespräch vornehmen.

$$\text{Schlaffeffizienz} = \frac{\text{Durchschn. Schlafdauer in Minuten} \times 100}{\text{Durchschn. Bettliegezeit in Minuten}} = \text{-----}\%$$