Schlaftagebuch Interdisziplinäres Schlafmedizinisches Zentrum Lutherstadt Wittenberg; www.schlaf-wittenberg.de

Zu-Bett-Gehen und Aufstehen mit senkrechtem Strich markieren und Schlaf mit horizontaler Linie (ggf. leichten Schlaf mit gestrichelter horizontaler Linie)

Besondere Ereignisse: X = _____ O = _____ + = _____ ! = _____ Δ = _____

(hier kann man z.B. Kopf-, Rücken- oder sonstige Schmerzen, WC-Gänge, Alpträume, Anfälle, Einnahme Schlaftabletten, Regelblutung etc. eintragen)

Beispiel: um 21h30 zu Bett gegangen, kurz nach 22h eingeschlafen, kurz nach 3h aufgewacht, auf die Toilette gegangen, dann wieder bis 7h geschlafen, allerdings nach dem WC-Gang mehrfach wach geworden und nur leicht geschlafen

Datum	0h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h
7.1.21																								
8.1.21				O																				

Besondere Ereignisse: O = _____ X = _____ + = _____ ! = _____ Δ

Datum	0h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h