

ABEND-MORGENPROTOKOLLE für 2 Wochen

HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN !

Wir möchten Sie bitten, dieses **SCHLAFTAGEBUCH**, bestehend aus Abend- und Morgenprotokollen, regelmäßig, vollständig und sorgfältig zu bearbeiten. Nur so können wir die darin enthaltenen Informationen zu Ihrem Nutzen verwerten. Es gibt keine bessere Methode, sich ein umfassendes Bild von Ihren Schlafgewohnheiten und/oder -störungen zu machen, als über längere Zeiträume hinweg gründlich Buch zu führen; so können auch komplizierte Zusammenhänge erkannt werden. Nehmen Sie diese Aufgabe bitte sehr ernst.

Bitte nehmen Sie sich unmittelbar vor dem abendlichen Lichtlöschen und unmittelbar nach dem morgendlichen Aufstehen jeweils etwa fünf Minuten Zeit, um das Protokoll zu bearbeiten. Mit Ausnahme der abendlichen Zu-Bett-Gehzeit sowie des morgendlichen Aufwachens und Aufstehens (Uhrzeit) sind wir lediglich an der subjektiven Einschätzung von Zeiträumen interessiert, also an der jeweiligen Einschätzung der nächtlichen Gesamtschlafzeit in Stunden und Minuten. Dazu benötigen Sie keine Uhr am Bett!

Bevor Sie heute Abend vor dem Lichtlöschen mit dem Ausfüllen des Abendprotokolls beginnen, stellen wir Ihnen vorab noch einige wesentliche Fragen zu Ihrem Problem und Ihrer Person. **Selbstverständlich werden Ihre Angaben von uns vertraulich behandelt!**

Haben Sie Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen ?

Haben Sie Probleme tagsüber wach zu bleiben ?

Welche anderen Schlafprobleme haben Sie ?

Wie häufig treten Ihre Schlafstörungen innerhalb einer Woche auf ? ca. Mal

Seit wann bestehen Ihre Schlafschwierigkeiten ? Monate Jahre

Unter welchen anderen Erkrankungen leiden Sie ?

Welche Medikamente nehmen Sie gegenwärtig ?

Ausbildung und ausgeübter Beruf:

Größe:

cm

Gewicht:

kg

Geburtsdatum:

Anzahl weiterer Haushaltsmitglieder:

Davon sind Kinder:

Name, Vorname:

Heutiges Datum:

ABEND-MORGENPROTOKOLLE *für 2 Wochen*

(R. M. Hoffmann, S. Liendl, Schlafmedizinisches Zentrum Erlangen,
Psychiatrische Klinik, Kopfklinikum Erlangen)

- ERLÄUTERUNG -

Schlafstagebücher sind das in der Schlafforschung und Schlafmedizin am häufigsten eingesetzte Instrument. Sie gelten trotz erheblicher Abweichungen von objektiven Meßverfahren des Schlafes (Polysomnographie) als reliabel und valide und sind in Diagnostik und Therapie von fundamentaler Bedeutung.

Die **DGSM** (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin / Arbeitskreis Diagnostik) hat deswegen Abend-Morgenprotokolle als Standardinstrument für den deutschsprachigen Raum entwickelt (**Somnologie**, Zeitschrift für Schlafforschung und Schlafmedizin Heft 3, 1997).

Die hier vorliegende **Kurzversion der Abend-Morgenprotokolle** mit zentralen Items des von der DGSM vorgeschlagenen Standardprotokolls wurde vor allem entwickelt, um die Compliance der Patienten angesichts eines in der Regel recht aufwendigem Baseline-Screenings zu verbessern.
