KLINIKUM WESTBRANDENBURG
Kinder- und Jugendklinik

Schlaf – Wach - Protokoll

Abendprotokoll (vor dem Lichtlöschen)

Wochentag	**Wie fühlst Du Dich jetzt?** 1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	**Wie war heute die durchschnittliche Leistungsfähigkeit?** 1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	**Hast Du Dich heute erschöpft gefühlt?** 0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	**Hast Du heute tagsüber geschlafen?** Wie lange? Wann?	**Wann bist Du ins Bett gegangen?** Uhrzeit?

NÄCHSTER MORGEN

Morgenprotokoll (nach Aufstehen)

Wochentag	**Wie erholsam war Dein Schlaf?** 1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	**Wie fühlst Du Dich jetzt?** 1 = bedrückt 2 = ziemlich bedrückt 3 = eher bedrückt 4 = eher unbeschwert 5 = ziemlich unbeschwert 6 = unbeschwert	**Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen gedauert, bis Du eingeschlafen bist??** Minuten?	**Warst Du nachts wach??** Wie oft? Wie lange insgesamt? Minuten	**Wann bist Du aufgewacht?** Uhrzeit?	**Wie lange hast Du insgesamt geschlafen?** Stunden und Minuten