

ABEND-MORGEN-PROTOKOLLE für 2 Wochen

ABENDPROTOKOLL (vor dem Lichtlöschen!)						
W O C H E N T A G	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit?	Haben Sie sich heute erschöpft gefühlt?	Haben Sie heute tagsüber geschlafen?	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen?	Wann sind Sie zu Bett gegangen?
	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wie lange? Wann?	Was? Wieviel?	Uhrzeit!
Beispiel Mo	Beispiel 4	Beispiel 3	Beispiel 1	Beispiel 20Min., 14:30–14:50	Beispiel 0,2l Wein	Beispiel 22:30

Schlafprotokoll

MORGENPROTOKOLL (nach dem Aufstehen!)							
Wie erholsam war Ihr Schlaf?	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie lange hat es nach dem Licht löschen gedauert bis Sie einschließen?	Waren Sie nachts wach?	Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	Haben Sie seit gestern abend Medikamente zum Schlafen eingenommen?
1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittel- mäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	1 = bedrückt 2 = ziemlich bedrückt 3 = eher bedrückt 4 = eher unbeschwert 5 = ziemlich unbeschwert 6 = unbeschwert	Minuten!	Wie oft? Wie lange insgesamt? Minuten!	Uhrzeit!	Stunden und Minuten!	Uhrzeit!	Präparat, Dosis, Uhrzeit!
Beispiel 3	Beispiel 4	Beispiel 40Min.	Beispiel 1x, 30Min.	Beispiel 06:30	Beispiel 6Std., 50Min.	Beispiel 07:15	Beispiel Ximovan, 1Tabl., 21:00

NÄCHSTER MORGEN							