



Schlafprotokoll von

Woche:

Abendprotokoll (vor dem Lichterlöschen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (6: sehr gut / 1: sehr schlecht)	3							
Wie leicht / schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen (Beruf, Freizeit, Haushalt) zu erbringen? (6: sehr gut / 1: sehr schlecht)	3							
Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, geben Sie an, wann und wie lange insgesamt:	14:00 Uhr 30 Min.							
Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen? Falls ja, was und wieviel?	1 Glas Wein							
Wie frisch / müde fühlen Sie sich jetzt? (6: vollkommen frisch / 1: sehr müde)	3							
Wann sind Sie zu Bett gegangen?	22:30 Uhr							
Besondere Ereignisse								

AM BAHNHOF BADEN:

Bahnhofstrasse 36, 5400 Baden, T 056 222 48 63, F 056 222 42 19, baden@apotheke-wyss.ch

IM TÄFERNHOF DÄTTWIL:

Mellingerstrasse 207, 5405 Dättwil, T 056 202 30 30, F 056 202 30 33, daettwil@apotheke-wyss.ch

www.apotheke-wyss.ch





Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie frisch / müde fühlen Sie sich jetzt? (6: vollkommen frisch / 1: sehr müde)	3							
Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (6: sehr gut / 1: sehr schlecht)	3							
Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht?	23:00 Uhr							
Wie lange hat es ca. gedauert, bis Sie einschliefen?	40 Min.							
Waren Sie nachts wach? Wie oft? Wie lange insgesamt? (in etwa)	2 x 30 Min							
Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	6:30 Uhr							
Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (Stunden / Minuten)	6:40							
Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	7:00 Uhr							
Haben Sie gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen? (Dosis, Präparat, Uhrzeit)	1 Tabl. Schlaf forte							

AM BAHNHOF BADEN:

Bahnhofstrasse 36, 5400 Baden, T 056 222 48 63, F 056 222 42 19, baden@apotheke-wyss.ch

IM TÄFERNHOF DÄTTWIL:

Mellingerstrasse 207, 5405 Dättwil, T 056 202 30 30, F 056 202 30 33, daettwil@apotheke-wyss.ch

www.apotheke-wyss.ch

