

Der Zweck dieses Schlaftagebuchs ist es, Informationen über Schlafmuster, die Menge und Qualität des Schlafes und den Wachsamkeitszustand am Tag zu sammeln. Neuropsychiatrische Störungen bei Kindern und Jugendlichen sind häufig mit einer Vielzahl von Problemen verbunden. Die häufigsten sind: Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen sowie zu frühes Aufwachen. Diese Probleme können den Alltag erschweren und die Lebensqualität der ganzen Familie beeinträchtigen. Indem Sie den Anweisungen in Ihrem Schlaftagebuch folgen, helfen Sie dem behandelnden Arzt, die Gesamtsituation zu bewerten und somit die optimale Therapie zu finden.

Geben Sie dieses Schlaftagebuch bitte bei Ihrem nächsten Besuch an Ihren behandelnden Arzt zurück.

Ausfüllhinweise:

Zubettgehen	↓	1. Pfeil nach unten
Einschlafen	↓	2. Pfeil nach unten
Aufwachen	↑	1. Pfeil nach oben
Aufstehen	↑	2. Pfeil nach oben
Schlaf	—	
Schlafereignis	!	(z. B. Alptraum, Sprechen im Schlaf, Schlafwandeln)
Wachphase		Sind als Lücke zu vermerken

Uhrzeit												Schlafdauer gesamt (h)				
18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5		6	7	8	9
Tag 1	15.2.2019			↓	↓			!				↑	↑			7,5
	Datum															
Tag 2	16.2.2019	↓	↓									↑	↑			9,5
	Datum															



Ein Video, das die Anwendung dieses Schlaftagebuches erklärt und Sie beim Ausfüllen unterstützen kann, finden Sie auf der Website unter folgendem QR-Code:

Bitte beantworten Sie täglich folgende Fragen durch Einzeichnen der entsprechenden Kürzel in der Schlaftabelle:

1. Falls Sie Schlafereignisse vermerkt haben, um welche Ereignisse handelt es sich hierbei?

- A** Alptraum
- B** Sprechen im Schlaf
- C** Schreien im Schlaf
- D** Schlafwandeln
- E** Einnässen

2. Welche Aktivitäten führte Ihr Kind vor dem Zubettgehen aus?

- F** Lesen
- G** Smartphone, Tablet, TV
- H** Aufregende Aktivitäten (z.B. Toben, Kämpfen, Rangeln)
- I** Baden, Duschen
- J** Spielen

3. Wie ist Ihr Kind aufgewacht?

- K** Selbstständig
- L** Musste geweckt werden

4. War Ihr Kind ausgeschlafen / erholt?

- ja
- mittel
- nein

Uhrzeit							Schlafdauer gesamt (h)	1) Schlafereignis	2) Aktivitäten	3) Aufwachen	4) Kind erholt?	War heute ein typischer Tag? Sonntage	Kommentare
10	11	12	13	14	15	16							
								7,5	A	F	K	😊	Geburtstag
								9,5	-	I	L	ja	

Eine ausklappbare Übersicht der täglich einzutragenden Symbole und Buchstaben; finden Sie als praktische Ausfüllhilfe am Ende des Schlaftagebuchs, bzw. initial eingeklappt in Woche 1.

