AURIONA | SCHLAFTAGEBUCH

Schlafprotokoll: Nächte 1-7

Füllen Sie die Zeiten morgens ungefähr aus. Schauen Sie nachts nicht extra auf die Uhr.

Nacht/Datum	Zu Bett	Eingeschlafen	Wachphasen	Aufgestanden	Erholt 0-5	Notizen
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

Bei Bedarf notieren: Koffein, Alkohol, Schmerzen, Grübeln oder andere Auffälligkeiten.

Besprechen Sie wiederkehrende Beschwerden und das Protokoll bei Bedarf in der Arztpraxis.

Dieses Beobachtungsblatt ersetzt keine medizinische Diagnostik.

AURIONA | SCHLAFTAGEBUCH

Schlafprotokoll: Nächte 8-14

Füllen Sie die Zeiten morgens ungefähr aus. Schauen Sie nachts nicht extra auf die Uhr.

Nacht/Datum	Zu Bett	Eingeschlafen	Wachphasen	Aufgestanden	Erholt 0-5	Notizen
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						

Bei Bedarf notieren: Koffein, Alkohol, Schmerzen, Grübeln oder andere Auffälligkeiten.

Besprechen Sie wiederkehrende Beschwerden und das Protokoll bei Bedarf in der Arztpraxis.

Dieses Beobachtungsblatt ersetzt keine medizinische Diagnostik.