

Anleitung zum Ausfüllen der Schlafprotokolle

In dieser Anleitung wollen wir Sie mit unseren Schlafprotokollen vertraut machen. Damit wir Sie individuell beraten können, brauchen wir möglichst vollständige und lückenlose Angaben von Ihnen.

Sie müssen sich nicht unbedingt jeden Tag auf der Webseite einloggen, um die Protokolle auszufüllen. Sie erhalten zusätzlich eine Datei mit einem Schlafprotokoll für eine Woche. Dieses Formular können Sie sich einmal pro Woche ausdrucken und zum Beispiel auf Ihren Nachttisch legen, um dort die Daten vor dem Zubettgehen und nach dem Aufstehen einzutragen. Wenn Sie dann Zeit haben, sich einzuloggen, können Sie die Angaben jederzeit auch für eine ganze Woche in die Online-Plattform übertragen.

Online finden Sie das Schlaftagebuch hier: Nach dem Einloggen auf www.onlineschlafberatung.de drücken Sie den Button „Schlafprotokolle/-fragebögen“.

The image consists of two side-by-side screenshots of a web application. The left screenshot shows a general dashboard with a blue header, a navigation bar with icons for home, mail, and user profile, and a main area with a 'Mailberatung' button. A red circle highlights the 'Mailberatung' button. The right screenshot shows a specific page for 'Schlafprotokolle/-fragebögen'. It has a blue header with the same navigation icons. Below the header, there's a title 'Schlafprotokolle/-fragebögen' with a camera icon. A red circle highlights the entire top navigation bar of this page. The main content area includes a sub-header 'SCHLAFPROTOKOLL', a note about mandatory questions, and a timeline section labeled 'ABENDPROTOKOLL' with arrows for navigating between days (Tag 36 and Tag 37). There are dropdown menus for selecting a day and a night (Wochentag).

Wenn Sie online die Daten für einen Tag eingegeben haben, drücken Sie bitte den Button „Speichern“ ganz unten nach der letzten Frage, bevor Sie zum nächsten Tag wechseln, sonst gehen Ihre eingegebenen Daten verloren.

Zum nächsten oder vorigen Tag wechseln Sie über die Pfeile oben im grauen Balken der Überschrift „Abendprotokoll“.

Wenn Sie eine komplette Woche ausgefüllt und abgespeichert haben, schicken Sie uns die Daten bitte über den Button „Schlafprotokoll einreichen“ ganz unten nach der letzten Frage. Dieser Button erscheint erst, wenn Sie alle anderen Tage abgespeichert haben. Sie erhalten dann nach einer kurzen Wartezeit die nächste Nachricht von uns, und wir schalten Ihnen eine neue Woche für Ihre Schlaftagebücher frei.

Die 7 Einträge in einem Schlafprotokoll müssen nicht unbedingt von 7 aufeinander folgenden Nächten stammen. Sie können bei Bedarf problemlos auch Nächte auslassen und dafür Nächte aus der nächsten Woche mit eintragen!

ABENDPROTOKOLL:

In diesem Teil des Protokolls geht es um die Zeit, bevor Sie ins Bett gegangen sind. Wenn Sie Nachtschicht gearbeitet haben, betrifft das Abendprotokoll den Morgen direkt nach Ihrer Schicht – die Zeit vor dem Zubettgehen

1. „Wie waren heute Ihre Arbeitszeiten?

- Bitte geben Sie an, in welcher Schicht Sie heute gearbeitet haben oder ob Sie heute frei hatten.

2. „Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, geben Sie die Gesamtzeit in Minuten an!“

- In dieser Frage geht es um jeden Schlaf außerhalb der in den Fragen 6 bis 14 beschriebenen Zeit.
- Dazu zählen zum Beispiel ein Mittagsschlaf nach einer Frühschicht, ein spätes Nickerchen vor der Nachtschicht oder eine kurze Schlafpause nach dem Mittagessen am Wochenende.
- Wenn Sie mehrere Schlafpausen an einem Tag hatten, rechnen Sie die Minuten bitte zusammen.

3. „Haben Sie ein Schlafmittel zur Nacht genommen? Was?“

- Damit meinen wir sowohl verschreibungspflichtige Medikamente wie Mirtazapin oder Zolpidem als auch frei erhältliche Mittel wie Hoggar Night oder Baldrian.
- Bitte geben Sie, falls Sie es wissen, auch die eingenommene Dosis an (z.B. „Zolpidem 5mg“ oder „Trimipramin 15 Tropfen“)

4. „Haben Sie heute Alkohol getrunken? Falls ja, was und wieviel?“

- Tragen Sie hier bitte jedes alkoholische Getränk ein, dass Sie an diesem Tag zu sich genommen haben.
- Ihre Angaben werden selbstverständlich, wie alle anderen Daten auch, vertraulich und anonym behandelt.

5. „Meine Stimmung vor dem Zubettgehen war: (Skala 1-6; siehe unten)“ &

6. „Müdigkeit: Vor dem Zubettgehen war ich: (Skala 1-6; siehe unten)“

- Geben Sie hier bitte Ihrer Stimmung und Ihrer Müdigkeit vor dem Zubettgehen eine Schulnote.
- Stimmung: 1 = sehr gut; 6 = sehr schlecht
- Müdigkeit: 1 = sehr frisch; 6 = völlig zerschlagen

MORGENPROTOKOLL:

Hier geht es um die Haupt-Schlafphase. In der Regel liegt diese vor der Frühschicht, nach der Spätschicht oder nach der Nachtschicht (bzw. vor der Kern-Arbeitszeit bei Gleitzeit). Füllen Sie diese Fragen bitte so früh wie möglich nach dem Aufstehen aus.

7. „Ich bin gestern um ... Uhr zu Bett gegangen und habe um ca. ... Uhr das Licht ausgemacht:“

- Für alle Angaben im Morgenprotokoll gilt: Sie müssen nicht auf die Minute genau sein. Bitte schauen Sie nachts so wenig wie möglich auf die Uhr.
- Wenn Sie nach dem Zubettgehen direkt das Licht ausgemacht haben, tragen Sie bitte einfach zwei Mal die gleiche Uhrzeit ein.

8. „Wie viele Minuten haben Sie gestern zum Einschlafen gebraucht?“

- Nachdem Sie das Licht ausgemacht haben, wie lange haben Sie da noch ungefähr wachgelegen?
- Hier geht es um die geschätzte, gefühlte Zeit. Schauen Sie dafür bitte nicht auf die Uhr.

9. „Wie oft sind Sie letzte Nacht aufgewacht?“

- Bitte tragen Sie hier am nächsten Morgen ein, an wie viele Male Aufwachen Sie sich noch erinnern.
- Während der Nacht tragen Sie bitte nichts in das Protokoll ein. Führen Sie bitte auch keine Strichlisten oder ähnliches. Das würde Sie nur unnötig wachhalten.
- Wenn die Angaben am nächsten Morgen dadurch etwas ungenau werden, ist das völlig in Ordnung.

10. „Wie viele Minuten haben Sie letzte Nacht wachgelegen? Zählen Sie aber nicht die Einschlafzeit mit!“

- Hier geht es um die zusammengerechnete Wachliegezeit in der Nacht.
- Wenn Sie zum Beispiel zwei Mal für ungefähr 15 Minuten wach waren, tragen Sie hier bitte 30 Minuten ein.
- Auch hier gilt wieder: Geben Sie bitte geschätzte, gefühlte Zeiten an. Schauen Sie nachts bitte nicht auf die Uhr.

11. „Wann sind Sie morgens zum letzten Mal aufgewacht?“

- Hier fragen wir nach dem letzten Aufwachen, direkt vor dem Aufstehen.
- Tragen Sie also hier bitte die Uhrzeit ein, ab der Sie nicht nochmal eingeschlafen sind.
- Ein Beispiel: Nehmen wir an, Sie sind um 4:00 Uhr wach geworden, konnten dann aber noch einmal einschlafen. Dann wurden Sie um 6:00 Uhr wach und lagen bis 6:30 Uhr wach im Bett. Dann standen Sie auf. In diesem Fall würden Sie bei dieser Frage „6:00 Uhr“ antworten.

12. „Wann sind Sie endgültig aufgestanden?“

- Hier geht es um das letzte Aufstehen, mit dem Sie in den Tag starten.
- Im Beispiel von Frage 10 würden Sie hier „6:30 Uhr“ antworten, auch wenn Sie zum Beispiel um 4:00 Uhr kurz aufgestanden sind, um auf die Toilette zu gehen.

13. „Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?“

- Die Antwort auf diese Frage kann man sich in etwa aus den Fragen davor zusammenrechnen. Wenn man zum Beispiel 7:00 Stunden im Bett verbracht hat und davon 1:00 Stunde wachgelegen hat, könnte man hier 6:00 Stunden antworten.
- Es muss aber nicht immer alles auf die Minute genau zusammenpassen.
- Die gefühlte Schlafzeit ist im Zweifel wichtiger als die genau berechnete Zeit.

14. „Wie erholsam war Ihr Schlaf insgesamt? (Skala 1-6)“ (siehe unter Punkt 15)

15. „Meine Stimmung nach dem Aufstehen war: (Skala 1-6)“

- Geben Sie hier bitte der Erholsamkeit und Ihrer Stimmung jeweils eine Schulnote.
- Erholsamkeit: 1 = sehr gut; 6 = katastrophal
- Stimmung: 1 = sehr gut; 6 = sehr schlecht

Vielen Dank für Ihre Angaben und Ihre Zeit. Sie helfen uns damit, Ihre individuelle Beratung zu planen.