Woche vom	bis	

## Abendprotokoll (am Abend vor dem Schlafengehen ausfüllen)





	1	1	T	T	T	T	
8 = sehr stark, sehr gut	<b>Montag</b> - abend	<b>Dienstag</b> - abend	Mittwoch - abend	<b>Donnerstag</b> - abend	Freitag - abend	Samstag - abend	<b>Sonntag</b> - abend
<b>Tagesmüdigkeit</b> Zeitpunkt:							
wie stark:	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678
<b>Tagesmüdigkeit</b> Zeitpunkt:							
wie stark:	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678
<b>Tagesmüdigkeit</b> Zeitpunkt:							
wie stark:	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678
<b>Konzentration</b> bei Tagesmüdigkeit:	12345678	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	12345678	12345678	12345678
bei Wachheit:	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678
Schlaf am Tag (Mittagsschlaf, Nickerchen vorm Fernseher etc.) Dauer (in Std./ Min.)							
Stimmung							
Genussmittel (Kaffee, Tee, Cola, Alkohol)							
Menge und Uhrzeit angeben  Kataplexien							
Häufigkeit							
<b>Kataplexien</b> Auslöser							
Körperliche Entspanntheit am Abend	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678
weitere Beobachtungen							

Woche vom	bis

## Morgenprotokoll (morgens nach dem Aufstehen ausfüllen)

Schweizerische Narkolepsie Gesellschaft Société Suisse de Narcolepsie Società Svizzera di Narcolessia



8 = sehr gut, sehr müde         Dienstag morgen         Mittwoch morgen         Donnerstag morgen         Freitag morgen         Samstag morgen         Monte morgen         12345678         123	( · g · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
Weight   12345678			8 = sehr gut, seh				
Gefühl des Erholtseins         wie gut:         12345678         1234567			Schlafqualität				
wie gut:         12345678	345678 1234	1 2 3 4 5	wie gut:				
Müdigkeit beim Zubettgehen wie mide:     12345678 <th< td=""><td></td><td>Itseins</td><td>Gefühl des Erho</td></th<>		Itseins	Gefühl des Erho				
Zubettgehen   12345678	345678 1234	1 2 3 4 5	wie gut:				
Licht gelöscht (Uhrzeit)  Einschlafdauer (Std. / Min.)  Schlafparalyse / Halluzination beim Einschlafen (ja / nein)  Wie oft aufgewacht  Wie lang wach gewesen (Uhrzeit) (Std. / Min.)  Nachtaktivität (falls aufgestanden, was getan)  Wann endgültig morgens aufgewacht (Uhrzeit) (Uhrzeit) Schlafparalyse / Halluzination beim Einschlafen (ja / nein)  Wie oft aufgewacht (Uhrzeit)  Staliagrafestanden (Uhrzeit)  Wann endgültig morgens aufgewacht (Uhrzeit)  Schlafparalyse / Halluzination beim	345678 1234		Zubettgehen				
(Std. / Min.)  Schlafparalyse / Halluzination beim Einschlafen (ja / nein)  Wie oft aufgewacht  Wie lang wach gewesen (Uhrzeit) (Std. / Min.)  Nachtaktivität (falls aufgestanden, was getan)  Wann endgültig morgens aufgewacht (Uhrzeit)  Wann endgültig morgens aufgestanden (Uhrzeit)  Wann endgültig morgens aufgestanden (Uhrzeit)  Schlafparalyse / Halluzination beim			Licht gelöscht				
Halluzination beim Einschlafen (ja / nein) Wie oft aufgewacht  Wie lang wach gewesen (Uhrzeit) (Std. / Min.) Nachtaktivität (falls aufgestanden, was getan)  Wann endgültig morgens aufgewacht (Uhrzeit) Wann endgültig morgens aufgestanden (Uhrzeit) Schlafparalyse / Halluzination beim							
Wie lang wach gewesen (Uhrzeit) (Std. / Min.)  Nachtaktivität (falls aufgestanden, was getan)  Wann endgültig morgens aufgewacht (Uhrzeit)  Wann endgültig morgens aufgestanden (Uhrzeit)  Schlafparalyse / Halluzination beim		eim	Halluzination be				
(Uhrzeit) (Std. / Min.)  Nachtaktivität (falls aufgestanden, was getan)  Wann endgültig morgens aufgewacht (Uhrzeit)  Wann endgültig morgens aufgestanden (Uhrzeit)  Schlafparalyse / Halluzination beim		acht	Wie oft aufgewa				
(falls aufgestanden, was getan)  Wann endgültig morgens aufgewacht (Uhrzeit)  Wann endgültig morgens aufgestanden (Uhrzeit)  Schlafparalyse / Halluzination beim		gewesen	(Uhrzeit) (Std. / Min.)				
aufgewacht (Uhrzeit)  Wann endgültig morgens aufgestanden (Uhrzeit)  Schlafparalyse / Halluzination beim			(falls aufgestande getan)				
aufgestanden (Uhrzeit)  Schlafparalyse / Halluzination beim			aufgewacht (Uhrzeit)				
Halluzination beim			<b>aufgestanden</b> (Uhrzeit)				
Aufwachen (ja / nein)			Halluzination be				
Wie lange im Bett gelegen (Std. / Min.)		ett gelegen					
Wie lange geschlafen (Std. / Min.)		nlafen					
Schlafmittel (Präparat und Dosis)		sis)					