

Anleitung zum Ausfüllen der Schlafprotokolle

Füllen Sie Ihr Schlaftagebuch regelmäßig, vollständig und sorgfältig aus.

- Es ist so aufgebaut, dass Sie eine ganze Woche im Überblick haben.
- Abendprotokoll: Starten Sie mit der ersten Spalte des Abendprotokolls unmittelbar vor dem Ausschalten des Lichts (Fragen 1–6).
- Morgenprotokoll: Beantworten Sie am nächsten Morgen unmittelbar nach dem Aufstehen die Fragen für das Morgenprotokoll (Fragen 7–15).
- Die Zeitangaben wie Einschlafzeit, nächtliche Wachliegezeit und Gesamtschlafdauer sollten Sie nur schätzen – Sie benötigen nachts also keine Uhr!
- Bei den Fragen 1, 2, 5, 7 und 8 werden Sie um eine persönliche Einschätzung gebeten. Richten Sie sich hierbei nach dem Schulnotensystem (sehr wach/frisch = 1; sehr müde = 6).
- Sollten bestimmte Fragen an einem Tag auf Sie nicht zutreffen, machen Sie einfach keinen Vermerk und gehen zur nächsten Frage über.
- Tragen Sie bei Frage 16 die Medikamente ein, die Sie am Abend zuvor oder in der Nacht zum Schlafen genommen haben. Wenn Sie regelmäßig das gleiche Medikament einnehmen, brauchen Sie den Namen des Medikaments nur am ersten Tag anzugeben. An den übrigen Tagen tragen Sie dann bitte nur Dosis und Uhrzeit ein.
- Auf keinen Fall sollten Sie wegen des Führens eines Schlaftagebuchs an Ihrer bisherigen Medikamenteneinnahme etwas ändern!

Einfach schnell schlafen.

Hoggar® Night Schmelztabletten

- Bei akuten Schlafproblemen
- Fördert das Ein- und Durchschlafen
- Zuverlässig ab der ersten Anwendung
- Wirkt innerhalb von 30 Minuten
- Praktische Einnahme ohne Wasser – Tablette schmilzt im Mund

Wirkt
innerhalb von
30
Minuten

NEU
in Österreich

332_HOG_0719



Hoggar® Night Schmelztabletten sind rezeptfrei in Apotheken als 10 Stück Packung um € 7,90 (PZN: 4962316) und als 30 Stück Preisvorteils-Packung um € 17,90 (PZN: 4962322) erhältlich.

STADA Arzneimittel GmbH, Muthgasse 36, 1190 Wien
Telefon: +43 1 367 85 85 0, office@stada.at

STADA

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Schlaftagebuch

NR.1
in Deutschland*



Einfach schnell schlafen.

STADA

*Deutschlands meistgekaupte Schlafmittelmarke. IQVIA Pharmatrend MAT 06/2019.

Lieber Patient,

Schlafstagebücher sind eines der wichtigsten Hilfsmittel, wenn es um die Erkennung von Schlafstörungen geht. Ihr Schlafstagebuch sollten Sie mindestens 14 Tage lang jeweils am Abend vor dem Zubettgehen und am Morgen direkt nach dem Aufstehen ausfüllen.

Sie können mit dem Schlafstagebuch zu jedem beliebigen Tag beginnen. Wählen Sie aber unbedingt einen für Ihren Alltag typischen Zeitraum aus!

Das Ausfüllen nimmt übrigens meist nur wenige Minuten in Anspruch.

Bitte besprechen Sie die Auswertung mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

» powered by Hoggar® Night.
 Wirkstoff: Doxylaminhydrogensuccinat. Hoggar® Night ist ein Schlafmittel (Sedativum/Antihistaminikum) und wird angewendet zur symptomatischen Kurzzeitbehandlung von gelegentlichen Schlafstörungen bei Erwachsenen.

Abend-/Morgen-Protokoll Woche

vom:

bis:

Abendprotokoll (vor dem Zubettgehen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie fühlen Sie sich momentan? (Schulnoten 1–6)	2							
Wie hoch war Ihre Leistungsfähigkeit? (Schulnoten 1–6)	1							
Haben Sie tagsüber geschlafen? (Uhrzeit; Dauer)	14:30 0,5							
Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol getrunken? (Was; Menge)	Wein 3 Glas							
Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr wach – 6: sehr müde)	5							
Wann haben Sie sich ins Bett gelegt? (Uhrzeit)	23:00							
Morgenprotokoll (nach dem Aufwachen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr wach – 6: sehr müde)	3							
Wie fühlen Sie sich momentan? (Schulnoten 1–6)	4							
Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht? (Uhrzeit)	01:30							
Wie lange hat es gedauert, bis Sie einschliefen? (Minuten)	30							
Wie oft waren Sie nachts wach? (Anzahl)	2							
Wie lange waren Sie insgesamt wach? (Minuten)	30							
Wann sind Sie aufgewacht? (Uhrzeit)	07:00							
Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (hh:mm)	4:30							
Wann sind Sie schlussendlich aufgestanden? (Uhrzeit)	07:05							
Haben Sie zum Einschlafen Medikamente genommen? (Was; Menge; Uhrzeit)	Baldrian- tropfen 20/22:00							
Haben Sie etwas anderes versucht, um einzuschlafen? (Was)	gelesen							