

24h-Schlaf- & Korrelationsprotokoll (Erwachsene)

Name: _____ Datum: _____

Anleitung für Patienten (Bitte pro Stunde eintragen):

Schlaf: Kästchen ausmalen/schraffieren. | **Nahrung / Genussmittel:** Mit **N** (Schwere Mahlzeit), **K** (Koffein) oder **A** (Alkohol) markieren. | **Symptome:** Ein klares Kreuz **X** in der jeweiligen Stunde bei Auftreten eintragen.

Zeitraum	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	00	01	02	03	04	05	
1. Schlafphase																									
2. Nahrung / Genuss																									
3. Gedankenkreisen / Stress																									
4. Schmerzen / Spannung																									
5. Herzrasen / Unruhe																									
6. Harndrang (Nykturie)																									
7. Schwitzen / Hitze																									
8.																									

Details zu Genussmitteln, Medikamenten & Beruhigung

Medikation / Wirkstoffe:

Beruhigungshilfen: (z.B. Tee, Meditation, Abendroutine)

Ressourcen & Fokus

Was war heute Ihr schönster Moment?

Besonderheiten & Emotionen

Tagesstimmung / Stressoren: (z.B. Konflikte, Arbeitslast, besondere Ereignisse)

Auffälligkeiten beim Aufwachen: