

Sehr geehrter Herr, Sehr geehrte Frau

Danke für Ihre Teilnahme bei der Studie ATHEM-4. Dieses Schlafstagebuch besteht aus zwei Teilen:

- Seite 1 (diese Seite): Erklärung & Ausfüllhilfe, bitte dieses Blatt NICHT ausfüllen
- Ab Seite 2: Tageseinträge zum Ausfüllen, ca. 2 Minuten täglich

Bitte lassen Sie die Fragen auf dieser Seite auf sich wirken, legen dann das Blatt auf die Seite und tragen zwei Ziffern (1-6) in die Tageslisten ein – Morgens und Abends.

Bei Unklarheiten rufen Sie bitte die Studienhotline: 0664 28 48 324 (Dr. W. Mosgöller), oder besuchen Sie uns auf der Projekthomepage www.athem-4.eu.

Ausfüllhilfe: Morgen-Protokoll

Am Morgen nach dem Aufstehen (spätestens vor dem Frühstück), bitte stellen Sie sich die zwei Fragen A u. B und tragen die dazugehörige Ziffer (1-6) in die Tagesliste ein.

A) Wie frisch (erholt) oder müde (unausgeschlafen) fühlen Sie sich jetzt am Morgen?

1-sehr frisch 6-sehr müde: **Ziffer** bitte ab Blatt-2 (umseitig) in die Tagesliste eintragen.

Sehr Frisch	Frisch	Etwas frisch	Etwas Müde	Müde	Sehr Müde
1	2	3	4	5	6

B) Haben Sie letzte Nacht durchgeschlafen oder war der Schlaf unterbrochen?

Welche Ziffer entspricht der letzten Nacht? Bitte Ziffer (1-6) umseitig eintragen.

Durch-geschlafen	Einmal wach	Zweimal aufgewacht	Dreimal aufgewacht	Öfter als dreimal	An Schlaf war nicht zu denken
Ja	1	2	3	4	5

Ausfüllhilfe: Abend-Protokoll

C) Wie leicht/schwer war der heutige Tag (Beruf, Freizeit, Haushalt)?

Von 1 = Sehr Leicht - bis zu - 6 = Sehr Schwer. Bitte Ziffer (1-6) umseitig eintragen.

Sehr leicht	Leicht	Etwas leicht	Etwas schwer	Schwer	Sehr schwer
1	2	3	4	5	6

D) Wie müde oder wach (frisch) fühlen Sie sich jetzt am Tages-Ende?

Von 1 = Sehr müde - bis hin zu - 6 = Sehr wach. Bitte Ziffer (1-6) umseitig eintragen

Sehr müde	Müde	Etwas müde	Etwas wach	Wach	Sehr wach
1	2	3	4	5	6

Zum Ausfüllen gehen Sie bitte auf die nächste Seiten – Tageseinträge

1 Woche, der erste der 7 Tage ist am (Datum) _____

Tag Nr.	Wochentag z.B. Di, Mi, .. So	Morgen					Abend												
		Was entspricht?					Was entspricht?												
		Nach dem Aufstehen fühle ich mich Frisch/Müde? 1-2-3 / 4-5-6 ← →		Die Nacht habe ich ... Durchgeschlafen? Ja/ od. 1-2-3-4-5x aufgewacht			Der Tag war Leicht/ schwer 1-2-3 / 4-5-6 ← →		Am Abend war ich Müde / Wach? 1-2-3 / 4-5-6 sehr - etwas - sehr										
1		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
2		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
3		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
4		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
5		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
6		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
7		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6

2 Woche, der erste der 7 Tage ist am (Datum) _____

Tag Nr.	Wochentag z.B. Di, Mi, .. So	Morgen					Abend												
		Was entspricht?					Was entspricht?												
		Nach dem Aufstehen fühle ich mich Frisch/Müde? 1-2-3 / 4-5-6 ← →		Die Nacht habe ich ... Durchgeschlafen? Ja/ od. 1-2-3-4-5x aufgewacht			Der Tag war Leicht/ schwer 1-2-3 / 4-5-6 ← →		Am Abend war ich Müde / Wach? 1-2-3 / 4-5-6 sehr - etwas - sehr										
1		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
2		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
3		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
4		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
5		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
6		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
7		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6

3 Woche, der erste der 7 Tage ist am (Datum) _____

Tag Nr.	Wochentag z.B. Di, Mi, .. So	Morgen					Abend													
		Was entspricht?					Was entspricht?													
		Nach dem Aufstehen fühle ich mich Frisch/Müde? 1-2-3 / 4-5-6 ← →			Die Nacht habe ich ... Durchgeschlafen? Ja/ od. 1-2-3-4-5x aufgewacht		Der Tag war Leicht/ schwer 1-2-3 / 4-5-6 ← →			Am Abend war ich Müde / Wach? 1-2-3 / 4-5-6 sehr - etwas - sehr										
1		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

4 Woche, der erste der 7 Tage ist am (Datum) _____

Tag Nr.	Wochentag z.B. Di, Mi, .. So	Morgen					Abend													
		Was entspricht?					Was entspricht?													
		Nach dem Aufstehen fühle ich mich Frisch/Müde? 1-2-3 / 4-5-6 ← →			Die Nacht habe ich ... Durchgeschlafen? Ja/ od. 1-2-3-4-5x aufgewacht		Der Tag war Leicht/ schwer 1-2-3 / 4-5-6 ← →			Am Abend war ich Müde / Wach? 1-2-3 / 4-5-6 sehr - etwas - sehr										
1		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

5 Woche, der erste der 7 Tage ist am (Datum) _____

Tag Nr.	Wochentag z.B. Di, Mi, .. So	Morgen					Abend													
		Was entspricht?					Was entspricht?													
		Nach dem Aufstehen fühle ich mich Frisch/Müde? 1-2-3 / 4-5-6 ← →		Die Nacht habe ich ... Durchgeschlafen? Ja/ od. 1-2-3-4-5x aufgewacht		Der Tag war Leicht/ schwer 1-2-3 / 4-5-6 ← →		Am Abend war ich Müde / Wach? 1-2-3 / 4-5-6 sehr - etwas - sehr												
1		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

6 Woche, der erste der 7 Tage ist am (Datum) _____

Tag Nr.	Wochentag z.B. Di, Mi, .. So	Morgen					Abend													
		Was entspricht?					Was entspricht?													
		Nach dem Aufstehen fühle ich mich Frisch/Müde? 1-2-3 / 4-5-6 ← →		Die Nacht habe ich ... Durchgeschlafen? Ja/ od. 1-2-3-4-5x aufgewacht		Der Tag war Leicht/ schwer 1-2-3 / 4-5-6 ← →		Am Abend war ich Müde / Wach? 1-2-3 / 4-5-6 sehr - etwas - sehr												
1		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

7 Woche, der erste der 7 Tage ist am (Datum) _____

Tag Nr.	Wochentag z.B. Di, Mi, .. So	Morgen					Abend																		
		Was entspricht?					Was entspricht?																		
		Nach dem Aufstehen fühle ich mich Frisch/Müde? 1-2-3 / 4-5-6 ← →			Die Nacht habe ich ... Durchgeschlafen? Ja/ od. 1-2-3-4-5x aufgewacht		Der Tag war Leicht/ schwer 1-2-3 / 4-5-6 ← →			Am Abend war ich Müde / Wach? 1-2-3 / 4-5-6 sehr - etwas - sehr															
1		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

8 Woche, der erste der 7 Tage ist am (Datum) _____

Tag Nr.	Wochentag z.B. Di, Mi, .. So	Morgen					Abend																		
		Was entspricht?					Was entspricht?																		
		Nach dem Aufstehen fühle ich mich Frisch/Müde? 1-2-3 / 4-5-6 ← →			Die Nacht habe ich ... Durchgeschlafen? Ja/ od. 1-2-3-4-5x aufgewacht		Der Tag war Leicht/ schwer 1-2-3 / 4-5-6 ← →			Am Abend war ich Müde / Wach? 1-2-3 / 4-5-6 sehr - etwas - sehr															
1		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7		1	2	3	4	5	6	J	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

Danke für Ihre Mitwirkung