

Schlafprotokoll Kinder und Jugendliche

Schlafsprechstunde am Ostschweizer Kinderspital St. Gallen
 Dr. med. Oswald Hasselmann (Sekretariat: Tel. 071 / 243 73 32)

Name
 Geb.-Datum:

Vorname:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
Morgendliche Aufwachzeit							
War ein morgendliches Wecken erforderlich?							
Schlaf am Tag <i>Zeitpunkt / Dauer</i>							
Befinden am Tag 1 - 6: 6 = gut 1 = schlecht							
Aktivität vor dem abendlichen Zubettgehen <i>Art/Dauer</i>							
Zubettgehzeit							
Aktivität nach dem Zubettgehen, Ritual? <i>Art/Dauer</i>							
Einschlafzeit							
Nächtliches Aufwachen <i>Aktivität/Dauer/Häufigkeit</i>							
Auffälligkeiten im Schlaf							
Gesamtschlafzeit nachts							
Besonderheiten (z.B. Einnässen)							

Ostschweizer Kinderspital

