

BEISPIEL

Schlafstagebuch

Name:

Woche: 1 (11. - 17. 11. 2019)

Wochentag	LAUS	LAN	Liege Dauer (min)	Schlaf Dauer (min)	SE %	SL (min)	AWZ	SQ (Note)	MS	Bemerkung/ Medikation
Mo	22.00	6.00	480	420	87,5	15	0	2	J	
Di	22.00	6.00	480	375	78,125	45	1	3	N	
Mi	22.30	6.30	480	300	62,5	120	1	3	N	
Do	23.15	6.45	450	405	90	45	0	2	N	
Fr	22.30	6.30	480	435	90,625	30	1	2	J	
Sa	22.30	6.30	480	315	65,625	135	0	3	N	
So	23.00	7.00	480	375	78,125	105	1	2	J	

87,5 87,5

LAUS: Uhrzeit Licht aus (Bettgezeit am Abend) Bsp: 23:30

LAN: Uhrzeit Licht an (Verlassen des Bettes in der Früh) Bsp: 7:10

Liegedauer: Zeit in Minuten von LAUS bis LAN Bsp: 480 min

Schlafdauer: geschätzte Schlafzeit in Minuten Bsp: 300min

SE: Schlafeffizienz = $\frac{\text{Schlafdauer in min} \times 100}{\text{Bettliegedauer in min}}$ Bsp: $\frac{300 \times 100}{480} = 62,5\%$

SL: Schlaflatenz (Einschlafdauer in Minuten)

AWZ: Aufwachanzahl für die Nacht

SQ: Schlafqualität nach Schulnoten

MS: Mittagschlaf ja/nein

Sonstiges: