

„Wie war deine Nacht?“



Schlafstagebuch von

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Schlaftagebuch in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre


Familie Zöller

Liebe Eltern, liebe Interessierte,

Schlafstagebücher sind eine einfache, aber dennoch effektive Methode zur Erfassung der allgemeinen Schlafqualität. Das Schlafstagebuch soll Ihnen und Ihrem Arzt helfen, Ein- und Durchschlafstörungen auf die Spur zu kommen. Ab wann kann man beispielsweise von einem Schlafmangel sprechen und wie lassen sich gestörte Schlaf-Wach-Rhythmen wieder normalisieren?

Mit Ihren regelmäßigen Beobachtungen und Einträgen in diesem Schlafstagebuch ermöglichen Sie es dem behandelnden Arzt, schnell einen umfassenden Überblick über die Schlafdauer und -qualität zu bekommen.

Ein Video, das die Anwendung dieses Schlafstagebuches erklärt und Sie beim Ausfüllen unterstützen kann, finden Sie auf der Website unter folgendem QR-Code:



Ergänzend zu diesem Schlafstagebuch finden Sie, neben interessanten Hintergrundinformationen zum Thema Autismus, unter **www.schlafprobleme-bei-Autismus-und-smith-magenis.de** weitere Hinweise zur Etablierung von unterstützenden Schlafritualen sowie der Schaffung einer förderlichen Schlafumgebung.

Ihr Team von



Der Zweck dieses Schlaftagebuchs ist es, Informationen über Schlafmuster, die Menge und Qualität des Schlafes und den Wachsamkeitszustand am Tag zu sammeln. Neuropsychiatrische Störungen bei Kindern und Jugendlichen sind häufig mit einer Vielzahl von Problemen verbunden. Die häufigsten sind: Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen sowie zu frühes Aufwachen. Diese Probleme können den Alltag erschweren und die Lebensqualität der ganzen Familie beeinträchtigen. Indem Sie den Anweisungen in Ihrem Schlaftagebuch folgen, helfen Sie dem behandelnden Arzt, die Gesamtsituation zu bewerten und somit die optimale Therapie zu finden.

Geben Sie dieses Schlaftagebuch bitte bei Ihrem nächsten Besuch an Ihren behandelnden Arzt zurück.

Ausfüllhinweise:

Zubettgehen	↓	1. Pfeil nach unten
Einschlafen	↓	2. Pfeil nach unten
Aufwachen	↑	1. Pfeil nach oben
Aufstehen	↑	2. Pfeil nach oben
Schlaf	—	
Schlafereignis	!	(z. B. Alptraum, Sprechen im Schlaf, Schlafwandeln)
Wachphase		Sind als Lücke zu vermerken

		Uhrzeit												Schlafdauer Gesamt (h)				
		18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5		6	7	8	9
Tag 1	15.2.2019 Datum				↓↓	—	—	!	—	—	↑↑							7,5
Tag 2	16.2.2019 Datum	↓	↓	—	—	—	—	—	—	—	↑↑							9,5

Ein Video, das die Anwendung dieses Schlaftagebuches erklärt und Sie beim Ausfüllen unterstützen kann, finden Sie auf der Website unter folgendem QR-Code:



Bitte beantworten Sie täglich folgende Fragen durch Einzeichnen der entsprechenden Kürzel in der Schlaf­tabelle:

1. Falls Sie Schlafereignisse vermerkt haben, um welche Ereignisse handelt es sich hierbei?

- A** Albtraum
- B** Sprechen im Schlaf
- C** Schreien im Schlaf
- D** Schlafwandeln
- E** Einnässen

2. Welche Aktivitäten führte Ihr Kind vor dem Zubettgehen aus?

- F** Lesen
- G** Smartphone, Tablet, TV
- H** Aufregende Aktivitäten (z.B. Toben, Kämpfen, Rangeln)
- I** Baden, Duschen
- J** Spielen

3. Wie ist Ihr Kind aufgewacht?

- K** Selbstständig
- L** Musste geweckt werden

4. War Ihr Kind ausgeschlafen / erholt?

😊 ja 😐 mittel ☹️ nein

								Schlafdauer Gesamt (h)	1) Schlafereignis	2) Aktivitäten	3) Aufwachen	4) Kind erholt?	War heute ein typischer Tag? Sonstige Kommentare
10	11	12	13	14	15	16	17						
								7,5	A	F	K	😊	Geburtstag
								9,5	-	I	L		Ja

Eine ausklappbare Übersicht der täglich einzutragenden Symbole und Buchstaben, finden Sie als praktische Ausfüllhilfe am Ende des Schlaf­tagebuchs, bzw. initial eingeklappt in Woche 1.

Ausfüllhilfe

Mit dieser kurzen Ausfüllhilfe und den entsprechenden Kürzel für die Schlaf­tabelle können Sie täglich das Schlaf­tagebuch ausfüllen. Detaillierte Erklärungen finden Sie auf Seiten 4 und 5.

Zubettgehen	↓	1. Pfeil nach unten
Einschlafen	↓	2. Pfeil nach unten
Aufwachen	↑	1. Pfeil nach oben
Aufstehen	↑	2. Pfeil nach oben
Schlaf	—	
Schlafereignis	!	(z. B. Albtraum, Sprechen im Schlaf, Schlafwandeln)
Wachphase		Sind als Lücke zu vermerken
1) Schlafereignis	A B C D E	Albtraum Sprechen im Schlaf Schreien im Schlaf Schlafwandeln Einnässen
2) Aktivitäten	F G H I J	Lesen Smartphone, Tablet, TV Aufregende Aktivitäten (z.B. Toben, Streiten, Rangeln) Baden, Duschen Spielen
3) Aufwachen	K L	Selbstständig Musste geweckt werden
4) Kind erholt?	 ja  mittel  nein	
War heute ein typischer Tag?		(Sonstige Kommentare, z. B. Geburtstag)

Weitere Ratgeber

Für die unterschiedlichsten Themenbereiche bieten wir Ihnen weitere Ratgeber an. Fragen Sie Ihre Hebamme, Ihren Arzt oder Apotheker.



Zusätzlich haben wir im Angebot auch einige fremdsprachigen Ratgeber:

Kopfläuse (englisch, türkisch, russisch, französisch, arabisch, persisch);
Krupp (türkisch); Madenwürmer (englisch, türkisch, französisch, persisch, arabisch);
Säuglingskoliken (türkisch)

Weitere Informationen und Ratgeber finden Sie unter
<https://www.infectopharm.com/fuer-patienten/patienten-ratgeber/>



35

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Schlaftagebuch viele hilfreiche Tipps geben können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

6502027-03-08.22

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.pädia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**