MORGENPROTOKOLL nach dem Aufstehen

NÄCHSTER MORGEN	**Wie erholsam war Ihr Schlaf?** 1 = sehr 2= ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht **Beispiel: 4**	**Wie fühlen Sie sich jetzt?** 1 = bedrückt 2= ziemlich bedrückt 3 = eher bedrückt 4 = eher unbeschwert 5 = ziemlich unbeschwert 6 = unbeschwert **Beispiel: 3**	**Wie lange hat es nach dem Licht-löschen gedauert, bis Sie einschliefen?** Minuten! **Beispiel: 40 Minuten**	**Waren Sie nachts wach?** wie oft? wie lange insgesamt? Minuten! **Beispiel: 1x, 30 Minuten**	**Wann sind Sie endgültig aufgewacht?** Uhrzeit! **Beispiel: 06:30**	**Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?** Stunden und Minuten! **Beispiel: 6 Stunden, 50 Minuten**	**Wann sind Sie endgültig aufgestanden?** Uhrzeit! **Beispiel: 07:15**	**Haben Sie seit gestern abend Medikamente zum Schlafen eingenommen?** Präparat, Dosis, Uhrzeit! **Beispiel: Ximovan, 1 Tablette, 21:00**