„Wie war deine Nacht?“

Schlaftagebuch von

InfectoPharm
Wissen wirkt.

pädia

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

Familie Zöller

Liebe Eltern, liebe Interessierte,

Schlaftagebücher sind eine einfache, aber dennoch effektive Methode zur Erfassung der allgemeinen Schlafqualität. Das Schlaftagebuch 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 Schlaftagebuch ermöglichen Sie es dem behandelnden Arzt, schnell einen umfassenden Überblick über die Schlafdauer und -qualität zu bekommen.

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

Ihr Team von

INFECTOPHARM *Wissen wirkt.*

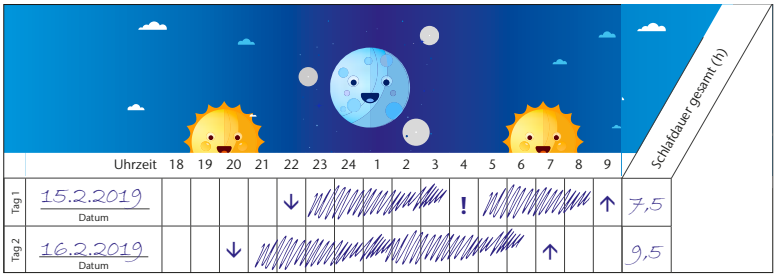
pädia Gesundheit – von Anfang an

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	↓	
Aufstehen	↑	
Schlaf		
Schlafereignis	!	(z. B. Albtraum, Sprechen im Schlaf, Schlafwandeln)
Wachphase		Sind als Lücke zu vermerken



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 (z. B. Atemaussetzer, Einnässen)

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

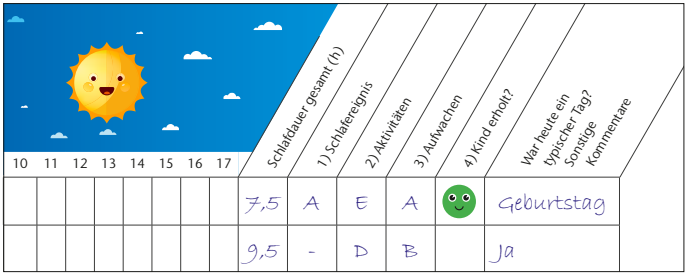
A Lesen
B Smartphone, Tablet, TV
C Streit
D Baden, Duschen
E Spielen

3. Wie ist Ihr Kind aufgewacht?

A Selbstständig
B Musste geweckt werden

4. War Ihr Kind ausgeschlafen / erholt?

ja mittel nein



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

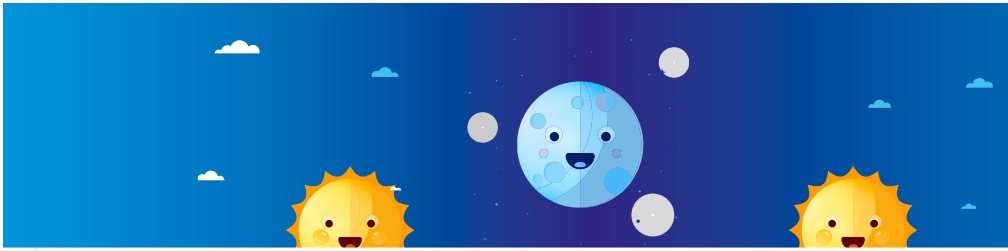
Woche 1:

Schlafördernde Maßnahmen:

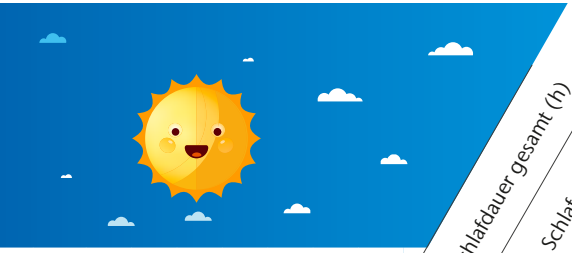
☐ Keine

☐ Schlafhygiene

☐ Schlafmedikamente: _____ Dosierung: _____



	Uhrzeit	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tag 1	Datum																
Tag 2	Datum																
Tag 3	Datum																
Tag 4	Datum																
Tag 5	Datum																
Tag 6	Datum																
Tag 7	Datum																



10	11	12	13	14	15	16	17	Schlafdauer gesamt (h)	1) Schlafereignis	2) Aktivitäten	3) Aufwachen	4) Kind erholt?	War heute ein typischer Tag? Sonstige Kommentare

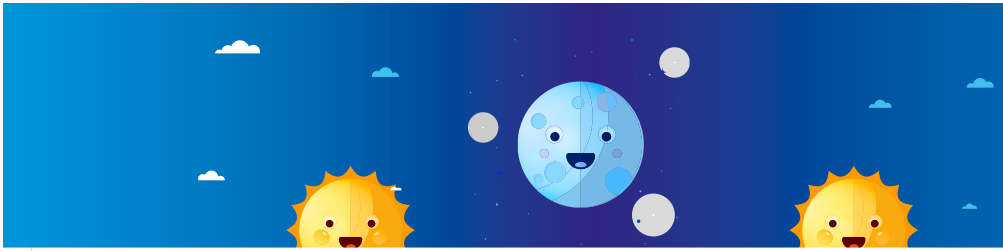
Woche 2:

Schlafördernde Maßnahmen:

☐ Keine

☐ Schlafhygiene

☐ Schlafmedikamente: _____ Dosierung: _____



	Uhrzeit	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tag 1	Datum																
Tag 2	Datum																
Tag 3	Datum																
Tag 4	Datum																
Tag 5	Datum																
Tag 6	Datum																
Tag 7	Datum																

10	11	12	13	14	15	16	17	Schlafdauer gesamt (h)	1) Schlafereignis	2) Aktivitäten	3) Aufwachen	4) Kind erholt?	War heute ein typischer Tag? Sonstige Kommentare

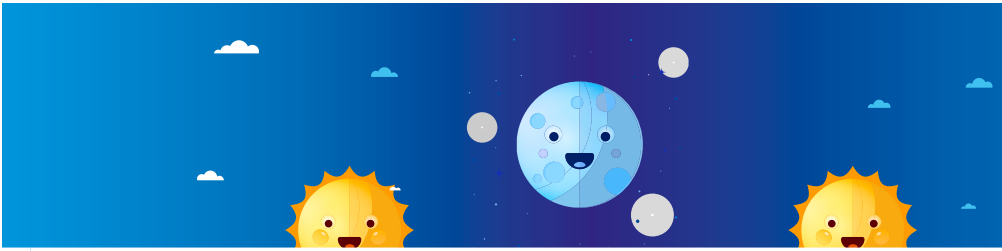
Woche 3:

Schlafördernde Maßnahmen:

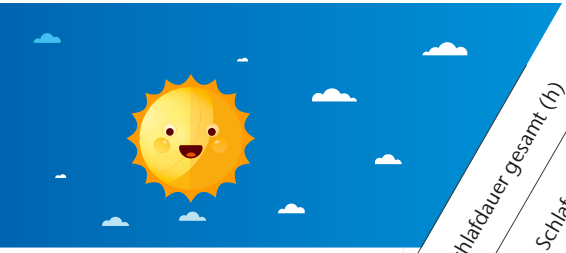
☐ Keine

☐ Schlafhygiene

☐ Schlafmedikamente: _____ Dosierung: _____



	Uhrzeit	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tag 1	Datum																
Tag 2	Datum																
Tag 3	Datum																
Tag 4	Datum																
Tag 5	Datum																
Tag 6	Datum																
Tag 7	Datum																



10	11	12	13	14	15	16	17	Schlafdauer gesamt (h)	1) Schlafereignis	2) Aktivitäten	3) Aufwachen	4) Kind erholt?	War heute ein typischer Tag? Sonstige Kommentare

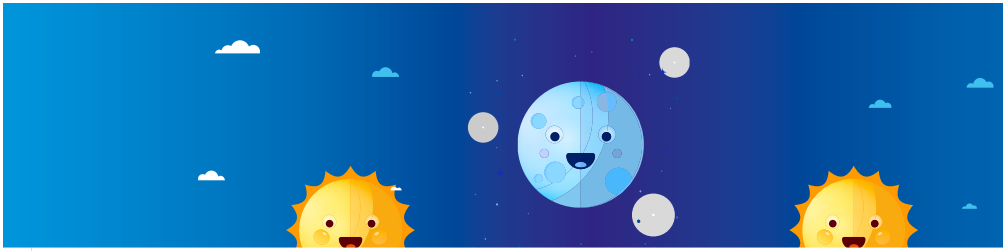
Woche 4:

Schlafördernde Maßnahmen:

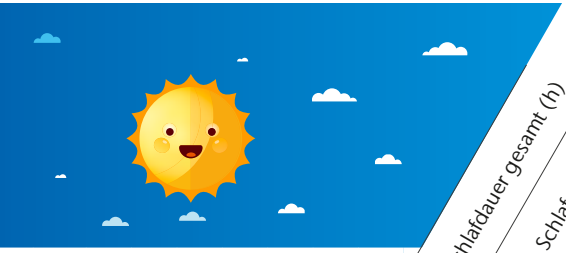
☐ Keine

☐ Schlafhygiene

☐ Schlafmedikamente: _____ Dosierung: _____



	Uhrzeit	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tag 1	Datum																
Tag 2	Datum																
Tag 3	Datum																
Tag 4	Datum																
Tag 5	Datum																
Tag 6	Datum																
Tag 7	Datum																



10	11	12	13	14	15	16	17	Schlafdauer gesamt (h)	1) Schlafereignis	2) Aktivitäten	3) Aufwachen	4) Kind erholt?	War heute ein typischer Tag? Sonstige Kommentare

Platz für Notizen:

Platz für Notizen:

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	↓	
Aufstehen	↑	
Schlaf		
Schlafereignis	**!**	(z. B. Albtraum, Sprechen im Schlaf, Schlafwandeln)
Wachphase		Sind als Lücke zu vermerken
1) Schlafereignis	**A** **B** **C** **D**	Albtraum Sprechen im Schlaf Schreien im Schlaf Schlafwandeln (z. B. Atemaussetzer, Einnässen)
2) Aktivitäten	**A** **B** **C** **D** **E**	Lesen Smartphone, Tablet, TV Streit Baden, Duschen Spielen
3) Aufwachen	**A** **B**	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/

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

6502027-02-0520

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