

Atopische Dermatitis

Schlafstagebuch bei atopischer Dermatitis

Atopische Dermatitis kennen viele auch als Neurodermitis. Dabei kommt es oft zu Juckreiz, der auch nachts auftreten und den Schlaf beeinträchtigen kann. In dieser Tagebuch Tabelle können Sie Ihr Schlafverhalten und mögliche Faktoren dokumentieren, die Ihren Schlaf bei atopischer Dermatitis beeinflussen können. So können Sie Zusammenhänge herstellen und verstehen, welche Faktoren Ihren Schlaf wie beeinflussen.

Die Tabelle ist pro Tag auszufüllen, auf dieser Seite finden Sie ein Beispiel für einen Eintrag. Die Vorlage der Tabelle finden Sie auf der nächsten Seite. Drucken Sie diese mehrfach aus und gehen Sie beim Ausfüllen möglichst detailliert und ehrlich vor.

So kann ein ausgefülltes Schlafstagebuch aussehen:

WOCHENTAG	MO, 11.07.	DI, 12.07.	MI, 13.07.
Licht aus	22:10	23:00	22:30
Licht an	06:00	07:00	07:00
Bettliegedauer (min)	460 min	480 min	510 min
Schlafdauer (min)	300 min	400 min	350 min
Einschlafdauer (min)	100 min	30 min	30 min
Aufwachen (wie oft?)	3	1	2 (1x davon lang)
Schlafqualität *	4	2	3
Mittagsschlaf (ja/nein)	Ja	Nein	Nein
Medikamente **		3mg Melatonin	
Bemerkungen ***	Viel Stress am Abend	Yoga	starker Juckreiz Alkohol am Abend

Modifiziert nach: Priv.Doz.Dr.med. Michael Saletu - Neurologie und Schlafmedizin

WOCHENTAG									
Licht aus									
Licht an									
Bettliegedauer (min)									
Schlafdauer (min)									
Einschlafdauer (min)									
Aufwachen (wie oft?)									
Schlafqualität *									
Mittagsschlaf (ja/nein)									
Medikamente									
Bemerkungen									

* = nach Schulnoten bewerten (persönliches Empfinden, „wie fühle ich mich am Morgen?“)