Vorlage Tragetagebuch Masterarbeit

Allgemeine Fragen: (jeweils auf den letzten Monat beziehen)

* Geschlecht: männlich ( ) weiblich( ) keine Angabe( )
* Geburtsjahr: \_ \_ \_ \_
* Schlafstörungen(Ausschlusskriterium): ja ( ) nein ( ) keine Angabe ( )
* Größe (in cm): \_ \_ \_
* Gewicht(in kg): \_ \_ \_
* Haben sie regelmäßige Schlafzeiten ja ( ) nein ( ) keine Angabe ( )
* Übliche Schlafzeit von: \_ \_ : \_ \_
* Übliche Schlafzeit bis: \_ \_ : \_ \_
* Geschätze Dauer zum Einschlafen (min) \_ \_ \_
* Wachen Sie nachts auf ? ja ( ) nein( ) keine Angabe ( )
* Wenn ja wie oft \_ \_
* Aktiver Raucher: ja ( ) nein ( ) keine Angabe ( )
* Schalfmittel ja ( ) nein ( ) keine Angabe ( )
* Sind sie Sportlich aktiv ja ( ) nein ( ) keine Angabe ( )
* Schalfen Sie üblicherweise Tagsüber (WE): ja ( ) nein ( ) keine Angabe ( )
* Schalfen Sie üblicherweise Tagsüber (in der Woche): ja ( ) nein ( ) keine Angabe ( )
* Familenstand: ledig ( ) verheiratet ( ) …
* Kinder (Anzahl) \_ \_
* Wenn ja Alter \_ \_
* Haustiere ja ( ) nein ( ) keine Angabe ( )
* Konsumieren sie Koffeinhaltige getränke ja ( ) nein ( ) keine Angabe ( )
* Wenn ja wieiviel (täglich)& was \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ = \_ \_ \_ \_ ml

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ = \_ \_ \_ \_ ml

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ = \_ \_ \_ \_ ml

Nicht Tragezeiten Tagebuch

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Abgelegt um | Wieder Angelegt um | Grund | Lagerungsort | Wie gelagert |
|  |  | Sport | Heim | Tasche hängend |
|  |  | Hygiene | Arbeit | Tasche liegend |
|  |  | Schlafen | Sporthalle | Liegend offen, Tisch |
|  |  | Unangenehm | sonstiges | Liegend offen, Sofa etc. |
|  |  | sonstiges |  | sonstiges |

Nicht Schlaf Tagebuch

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Schlaf begonnen | aufgestanden | Anzahl Unterbrechungen | Dauer unterbrechungen | Schlafqualität |
|  |  |  |  | 1 – sehr erholsam |
|  |  |  |  | 2 |
|  |  |  |  | 3 |
|  |  |  |  | 4 - sehr schlecht |
| / := Nacht nicht geschlafen | |  |  | 99 – keine Angabe |