

Hoggar® Night – Für ruhige Nächte und ausgeschlafene Tage

# Mein Schlafstagebuch



**NR.1**  
Meistgekauftes  
Schlafmittel\*

Wasserlose  
Einnahme



www.hoggar.de

\*IQVIA Pharmatrend Deutschland, Absatz 05/2020

**Hoggar® Night 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten.** Wirkstoff: Doxylaminsuccinat. Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen. Hinweis: Nicht alle Schlafstörungen bedürfen einer medikamentösen Therapie. Oftmals sind sie Ausdruck körperlicher oder seelischer Erkrankungen und können durch andere Maßnahmen oder eine Therapie der Grundkrankheit beeinflusst werden. Deshalb sollte bei länger anhaltenden Schlafstörungen keine Dauerbehandlung mit Hoggar® Night erfolgen, sondern der behandelnde Arzt aufgesucht werden. Nicht ohne Befragen des Arztes über längere Zeit oder in höheren Dosierungen als angegeben einnehmen. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: September 2019.

**Hoggar® Night 25 mg Schmelztabletten.** Zur Anwendung bei Erwachsenen. Wirkstoff: Doxylaminsuccinat. Zur symptomatischen Kurzzeitbehandlung von gelegentlichen Schlafstörungen bei Erwachsenen. Hinweis: Nicht alle Schlafstörungen bedürfen einer medikamentösen Therapie. Oftmals sind sie Ausdruck körperlicher oder seelischer Erkrankungen und können durch andere Maßnahmen oder eine Therapie der Grundkrankheit beeinflusst werden. Deshalb sollte Hoggar® Night nicht zur Dauerbehandlung von länger anhaltenden Schlafstörungen angewendet werden. Suchen Sie stattdessen Ihren behandelnden Arzt auf. Enthält Glucose und Natrium. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: September 2019. STADA Consumer Health Deutschland GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

## Hoggar® Night

Für ruhige Nächte und ausgeschlafene Tage

STADA

125 JAHRE

Unser Auftrag – Ihre Gesundheit

# Liebe Patientin, lieber Patient,

Schlafstagebücher sind eines der wichtigsten Hilfsmittel, wenn es um die Erkennung von Schlafstörungen geht. Ihr Schlafstagebuch sollten Sie mindestens 14 Tage lang jeweils am Abend vor dem Zubettgehen und am Morgen direkt nach dem Aufstehen ausfüllen.

Sie können mit dem Schlafstagebuch zu jedem beliebigen Tag beginnen. Wählen Sie aber unbedingt einen für Ihren Alltag typischen Zeitraum aus! Das Ausfüllen nimmt übrigens meist nur wenige Minuten in Anspruch.

## Alles Gute wünscht Ihnen Ihr Hoggar-Team

### Anleitung zum Ausfüllen der Schlafprotokolle

- Füllen Sie Ihr Schlafstagebuch regelmäßig, vollständig und sorgfältig aus.
- Es ist so aufgebaut, dass Sie jeweils eine ganze Woche im Überblick haben.
- Abendprotokoll: Starten Sie mit der ersten Spalte des Abendprotokolls unmittelbar vor dem Lichtlöschen (Fragen 1–6).
- Morgenprotokoll: Beantworten Sie am nächsten Morgen unmittelbar nach dem Aufstehen die Fragen für das Morgenprotokoll (Fragen 7–15).
- Die Zeitangaben wie Einschlafzeit, nächtliche Wachliegezeit und Gesamtschlafdauer sollten Sie nur schätzen – Sie benötigen nachts also keine Uhr!
- Bei den Fragen 1, 2, 5, 7 und 8 werden Sie um eine persönliche Einschätzung gebeten. Richten Sie sich hierbei nach dem Schulnotensystem (sehr wach/frisch = 1; sehr müde = 6).
- Sollten bestimmte Fragen an einem Tag auf Sie nicht zutreffen, machen Sie einfach keinen Vermerk und gehen zur nächsten Frage über.
- Tragen Sie bei Frage 16 die Medikamente ein, die Sie am Abend zuvor oder in der Nacht zum Schlafen genommen haben. Wenn Sie regelmäßig das gleiche Medikament einnehmen, brauchen Sie den Namen des Medikaments nur am ersten Tag anzugeben. An den übrigen Tagen tragen Sie dann bitte nur Dosis und Uhrzeit ein.
- Auf keinen Fall sollten Sie wegen dem Führen eines Schlafstagebuchs an Ihrer bisherigen Medikamenteneinnahme etwas ändern!

Abend-/Morgen-Protokoll		Woche vom: bis:						
Abendprotokoll (vor dem Zubettgehen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie fühlen Sie sich momentan? (Schulnoten 1-6)	2							
Wie hoch war Ihre Leistungsfähigkeit? (Schulnoten 1-6)	1							
Haben Sie tagsüber geschlafen? (Uhrzeit; Dauer)	14:30 0,5							
Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol getrunken? (Was; Menge)	Wein 3 Glas							
Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr wach – 6: sehr müde)	5							
Wann haben Sie sich ins Bett gelegt? (Uhrzeit)	23:00							
Morgenprotokoll (nach dem Aufwachen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr wach – 6: sehr müde)	3							
Wie fühlen Sie sich momentan? (Schulnoten 1-6)	4							
Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht? (Uhrzeit)	01:30							
Wie lange hat es gedauert, bis Sie einschliefen? (Minuten)	30							
Wie oft waren Sie nachts wach? (Anzahl)	2							
Wie lange waren Sie insgesamt wach? (Minuten)	30							
Wann sind Sie aufgewacht? (Uhrzeit)	07:00							
Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (hh:mm)	4:30							
Wann sind Sie schlussendlich aufgestanden? (Uhrzeit)	07:05							
Haben Sie zum Einschlafen Medikamente genommen? (Was; Menge; Uhrzeit)	Baldriantropfen 20/22:00							
Haben Sie etwas anderes versucht, um einzuschlafen? (Was)	gelesen							

Abend-/Morgen-Protokoll		Woche vom: bis:						
Abendprotokoll (vor dem Zubettgehen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie fühlen Sie sich momentan? (Schulnoten 1-6)	2							
Wie hoch war Ihre Leistungsfähigkeit? (Schulnoten 1-6)	1							
Haben Sie tagsüber geschlafen? (Uhrzeit; Dauer)	14:30 0,5							
Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol getrunken? (Was; Menge)	Wein 3 Glas							
Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr wach – 6: sehr müde)	5							
Wann haben Sie sich ins Bett gelegt? (Uhrzeit)	23:00							
Morgenprotokoll (nach dem Aufwachen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr wach – 6: sehr müde)	3							
Wie fühlen Sie sich momentan? (Schulnoten 1-6)	4							
Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht? (Uhrzeit)	01:30							
Wie lange hat es gedauert, bis Sie einschliefen? (Minuten)	30							
Wie oft waren Sie nachts wach? (Anzahl)	2							
Wie lange waren Sie insgesamt wach? (Minuten)	30							
Wann sind Sie aufgewacht? (Uhrzeit)	07:00							
Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (hh:mm)	4:30							
Wann sind Sie schlussendlich aufgestanden? (Uhrzeit)	07:05							
Haben Sie zum Einschlafen Medikamente genommen? (Was; Menge; Uhrzeit)	Baldriantropfen 20/22:00							
Haben Sie etwas anderes versucht, um einzuschlafen? (Was)	gelesen							