



Mitglied im Sozialverband VdK - Fachverband Schlafapnoe-Chronische Schlafstörungen

Bitte beachten Sie auch die Informationen der SSG im Internet, unter: " www.schlaf-portal.de " Stichwort – "Selbsthilfe"

21465 Reinbek,
Donnerstag, den 25. März 2010

1. Woche CPAP-Therapie Tagebucheintragung 15. / 03. / 10

	Maskensitz	Nutzung	Schlafqualität	Behandlungskomfort	Tagesaufmerksamkeit	Aktivitätsniveau
Mo.	* * * * *	6,0 Std.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Di.	* * * * *	6,7 Std.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Mi.	* * * * *	5,8 Std.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Do.	* * * * *	6,8 Std.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Fr.	* * * * *	6,1 Std.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sa.	* * * * *	6,3 Std.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
So.	* * * * *	8,5 Std.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

1 (*) Sehr gut - 2 (**) Gut - 3 (***) Befriedigend - 4 (****) Mangelhaft - 5 (*****) Schlecht

Anmerkungen

18. März – Habe vergangene Nacht schlecht geschlafen. Die Maske sitzt zu eng auf der Nase, der Nasenrücken tut an der Nasenwurzel etwas weh. Wenn ich die Bänder jedoch lockere, strömt Luft aus der Maske in die Augen. Ich werde das nächste Mal versuchen, die anderen Bänder noch wieder anders einzustellen.

21. März – Seitdem ich die Bänder neu eingestellt habe, tritt keine Luft mehr aus.