



**Master your sleep, master your life**

# Slaapdagboek

**Naam** \_\_\_\_\_

**Week** \_\_\_\_\_

### Datum

Datum

## Notities

Datum

Datum

## Notities

### Datum

Datum

## Notities

Datum

### Datum

## Notities

### Datum

Datum

## Notities

Datum

Datum

## Notities

### Datum

Datum

**Wakker**

## Wakker in bed

## Slapen

## Eten

## Sport

## Medicatie

## Alcohol

## Drugs

## Roken

## Cafeine

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|



## Hoe vul ik een slaapdagboek in?

Het slaapdagboek is bedoeld om jou en de slaapexperts inzicht te geven in jouw slaap- en waakpatronen.

Bij deze subjectieve meting gaat het om jouw indruk van je slaap. Het is niet nodig om exact te weten hoe laat je wakker was of sliep.

Het gaat om een inschatting, dus:

**Vul het dagboek pas in de ochtend in! Het is niet de bedoeling dat je 's nachts op de klok kijkt.**

Het dagboek bestaat uit tijdsbalken die lopen van 18.00- 18.00 uur. Zo kun je in één oogopslag zien hoe de slaap in de nacht is geweest. Om verwarring te voorkomen, kun je voor en na de balk een datum noteren. De tijdsbalken zijn ingedeeld in blokjes van 15 minuten. Aan jou de vraag om de hokjes als volgt te kleuren:

|        |               |        |      |       |           |         |       |       |         |  |  |  |
|--------|---------------|--------|------|-------|-----------|---------|-------|-------|---------|--|--|--|
| Wakker | Wakker in bed | Slapen | Eten | Sport | Medicatie | Alcohol | Drugs | Roken | Cafeïne |  |  |  |
|--------|---------------|--------|------|-------|-----------|---------|-------|-------|---------|--|--|--|

Omdat het slaap- en waakritme samenhangt met allerlei andere ritmes, vragen we je om naast het slapen en waken ook een aantal andere factoren bij te houden. Dit kun je doen door zelf kleuren in de legenda toe te voegen. De meeste factoren zijn al voor je ingevuld (eten, sport, medicatie, alcohol, drugs, roken, cafeïne). De lege hokjes kun je gebruiken om extra factoren bij te houden die voor jou relevant zijn.

Noteer onder iedere dag of er bijzonderheden zijn geweest die de slaap hebben beïnvloed, zoals een feestje of de griep. Deze ruimte kan ook gebruikt worden om te noteren wat je verder is opgevallen.

### Een voorbeeld:

Op 15 oktober ben je om 22.00 uur naar bed gegaan en om 23.30 uur in slaap gevallen. Om 3.00 uur werd je wakker en ben je uit bed gegaan om een banaan te eten. Om 4.00 uur ben je weer naar bed gegaan, waarna je om 5.00 uur in slaap viel en om 7.00 uur wakker werd. Je hebt nog 1,5 uur in bed gelegen voordat je op stond. Het ingevulde slaapdagboek ziet er dan zo uit:

