

SLAAPDAGBOEK

Naam:

Datum:

Een slaapdagboek geeft jou en jouw arts inzicht in jouw slaappatroon en slaapgewoontes.

Invullen is eenvoudig en duurt dagelijks slechts enkele minuten.

Vul je slaapdagboek 's morgens in (en niet tijdens de nacht!) en vul het eventueel aan in de loop van de dag of avond.

Het slaapdagboek loopt van dag 1 tot en met dag 7 en omvat één balk per dag.

Elke balk loopt van 's avonds 21 uur tot 21 uur de dag erop. Elk halfuur is aangeduid met een klein vierkant blokje.

In het slaapdagboek duid je aan wanneer je wakker bent, effectief slaapt of wakker ligt in bed.

De tijdstippen zijn geschatte tijdstippen. Het is dus niet de bedoeling dat je constant op je klok kijkt om je slaapdagboek in te vullen.

Je beoordeelt ook je slaapkwaliteit per nacht: 1 staat voor zeer rusteloos en slecht geslapen, 10 staat voor zeer diep geslapen.

Daarnaast beoordeel je hoe uitgerust je je voelt tijdens de dag: 1 staat voor helemaal niet uitgerust/je voelt je niet fit, 10 staat voor volledig uitgerust/je voelt je fit.

Hoe invullen?

1. Vul je weekdag in.
2. Kleur alle vakjes waarin u 's avonds of overdag denkt te hebben geslapen.
3. Zet schuine strepen in de vakjes waarin u in je bed lag, maar wakker was.
4. Laat alle vakken leeg waarin u niet in bed lag en wakker was.
5. Vul je slaapkwaliteit van die nacht in: 1 staat voor zeer rusteloos, 10 staat voor zeer diep geslapen.
6. Vul in hoe uitgerust je je voelt op die dag: 1 staat voor helemaal niet uitgerust/je voelt je niet fit, 10 staat voor volledig uitgerust/je voelt je fit.
7. Indien je opmerkingen hebt kan je dit vermelden. (vb de reden waarom je niet goed kon slapen, ...)
8. Je kan je slaapefficiëntie berekenen als volgt:
$$\frac{\text{Totaal aantal uur geslapen}}{\text{Totaal aantal uur in bed}} = \dots * 100 = \dots\%$$

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dag: Slaapkwaliteit: Uitgerust: Slaapefficiëntie: %

Opmerkingen:

Slapen:																								
Wakker liggen in bed:																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

EXTRA

Instructie: Vul dit enkel in voor de dagen die u niet goed geslapen hebt.

Dag: Toen u niet kon slapen...

Waarom dacht u toen?

Wat bent u gaan doen?

Wat waren je bezigheden/omstandigheden van die dag?

Wat waren je gedachten/zorgen op die dag?

Deed u aan zelfzorg?

Moeheid op een schaal van 1 tot 10? (1 staat voor helemaal niet moe, heel energiek; 10 staat voor heel moe)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Prikkelbaarheid op een schaal van 1 tot 10? (1 staat voor volledig ontspannen, niet prikkelbaar; 10 staat voor heel prikkelbaar)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gedrag dat slapeloosheid bevordert	Gedrag dat slaap bevordert

Gedrag dat vermoeidheid versterkt	Gedrag dat energie versterkt