



Mijn slaapdagboek

Hoe gebruik ik het dagboek?

Schrijf een week lang op wat u deed voor u naar bed ging, hoe u geslapen heeft, en of u 's nachts wakker bent geworden.

Vul nummer 1 tot en met 5 's avonds in. En nummer 6 tot en met 10 in de ochtend.

Extra schrijfruimte nodig? Gebruik dan de lijntjes op de laatste pagina.

Bekijk uw ingevulde slaapdagboek en ontdek of er gewoontes zijn die ervoor zorgen dat u slecht slaapt. En gebruik onze tips om beter te slapen.

Weekoverzicht

Geef in het weekoverzicht aan welke uren u sliep. Heeft u overdag een dutje gedaan?

Kruis deze ook aan.

Voorbeeld

Uur	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
Dag 1				X								X	X	X	X		X	X	X	X				

Uur	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
Dag 1																								
Dag 2																								
Dag 3																								
Dag 4																								
Dag 5																								
Dag 6																								
Dag 7																								



Mijn slaapdagboek

's Avonds invullen

Dag 1
 Dag 2
 Dag 3
 Dag 4
 Dag 5
 Dag 6
 Dag 7

1 Zo veel dranken met cafeïne en/of alcohol heb ik gedronken.

--	--	--	--	--	--	--	--

2 Ik heb me druk gemaakt om deze dingen.

--	--	--	--	--	--	--	--

3 Ik voelde me vandaag uitgerust.

Ja
 Nee

4 Ik heb zo veel dutjes gedaan overdag.

--	--	--	--	--	--	--	--

5 Voordat ik naar bed ging, heb ik dit gedaan.

--	--	--	--	--	--	--	--



Mijn slaapdagboek

's Ochtends invullen

Dag 1
 Dag 2
 Dag 3
 Dag 4
 Dag 5
 Dag 6
 Dag 7

6 Ik werd vanochtend uitgerust wakker.

Ja
 Nee

7 Zo lang duurde het voordat ik in slaap viel.

--	--	--	--	--	--	--	--

8 Zo veel uur heb ik in totaal geslapen.

--	--	--	--	--	--	--	--

9 Zo vaak lag ik wakker.

--	--	--	--	--	--	--	--

10 Ik dacht aan deze dingen toen ik wakker lag

--	--	--	--	--	--	--	--



Mijn slaapdagboek

Wilt u nog iets kwijt? Schrijf het dan hieronder op.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____
