



Mijn slaapdagboek

Hoe gebruikt u 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 **6** 's avonds in. En nummer **7** tot en met **12** in de ochtend.

Heeft u 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.

Hulp nodig? App de verpleegkundige voor advies. Of maak een afspraak met uw huisarts.

Weekoverzicht

Hieronder kunt u een weekoverzicht vinden waarin u specifiek kunt aankruisen welke uren van de dag u in bed lag

Voorbeeld →

| Uur | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 00 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Dag 1 | | | | | | | | | | X | X | X | X | X | | X | X | X | X | | | | | | |

| Uur | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 00 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 Dit heb ik overdag gedaan

2 Ik heb me druk gemaakt om deze dingen

3 Zo voelde ik me door de dag heen

Uitgerust
Een beetje uitgerust
Vermoeid

| | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4 Ik heb zo veel dutjes gedaan overdag

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

6 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 |
|----------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7 | Zo lang duurde het voordat ik in slaap viel | | | | | | |
| 8 | Zo vaak lag ik wakker | | | | | | |
| 9 | En ik voelde me zo toen ik vanochtend wakker werd | | | | | | |
| Uitgerust | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Een beetje uitgerust | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vermoeid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Ik dacht aan deze dingen toen ik wakker lag | | | | | | |
| 11 | Ik ben dit gaan doen toen ik niet kon slapen | | | | | | |
| 12 | Zo veel uur heb ik in totaal geslapen | | | | | | |
