

hulp bij het invullen van je slaapdagboek

Dankzij een slaapdagboek krijg je inzicht in je slaappatroon en slaapgewoontes.

Het vormt ook een handig hulpmiddel om eventuele slaapklachten met je huisarts of slaaptherapeut te bespreken.

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

Elke balk loopt van 's avonds 19 uur tot 19 uur de dag erop. Elk uur is aangeduid met een dikke verticale lijn en onderverdeeld in vier blokjes van telkens een kwartier.

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

Je vermeldt wanneer je doorheen de dag cafeïnehoudende dranken (koffie, thee, cola ...) drinkt, rookt, medicatie neemt, sport of een dutje doet. Je beoordeelt je slaapkwiteit en je gevoel overdag.

Invullen is eenvoudig en duurt dagelijks maar enkele minuten.

Vul je slaapdagboek 's ochtends in en vul het eventueel aan in de loop van de dag of avond. De tijdstippen zijn geschatte tijdstippen. Het is dus niet de bedoeling dat je constant op je klok kijkt om je slaapdagboek in te vullen.

- Vul de datum in op de stippellijn.
- Laat de momenten waarop je wakker bent en uit bed (overdag of 's nachts) wit.
- Markeer de momenten waarop je in bed ligt, maar wakker bent.
- Kleur de momenten waarop je slaapt (overdag of 's nachts) volledig in.
- Duid met een bolletje het tijdstip aan waarop je 's avonds het licht uitdoet.
- Noteer op welk moment je cafeïnehoudende dranken of alcohol drinkt, rookt, medicatie gebruikt, sport of een dutje doet.

slaapdagboek

Print dit slaapdagboek uit en hou bij hoe

dag: Zondag 17/08

maandag 18/08

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7
SSSS M
slaapkwiteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
C C D
type dag: ☒ werk ☐ school ☐ vrije dag ☐ weekend

C = cafeïnehoudende dranken
A = alcohol
N = nicotine
M = medicatie
S = sporten
D = dutje

- Geef je slaapkwiteit een score van 1 tot en met 10 (1 = heel slecht geslapen en helemaal niet uitgerust | 10 = heel goed geslapen en volledig uitgerust).
- Geef je gevoel van overdag een score van 1 tot en met 10 (1 = geen energie en moeilijk om wakker te blijven | 10 = vol energie).
- Duid aan welk type dag het is: werk, school, vrije dag, weekend of vakantie.

slaapdagboek

Print dit slaapdagboek uit en hou bij hoeveel en wanneer je slaapt.

dag:
19 20 21 22 23 O 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
🌙 slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀️ gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 type dag: ☐ werk ☐ school ☐ vrije dag ☐ weekend ☐ vakantie

dag:
19 20 21 22 23 O 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
🌙 slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀️ gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 type dag: ☐ werk ☐ school ☐ vrije dag ☐ weekend ☐ vakantie

dag:
19 20 21 22 23 O 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
🌙 slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀️ gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 type dag: ☐ werk ☐ school ☐ vrije dag ☐ weekend ☐ vakantie

dag:
19 20 21 22 23 O 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
🌙 slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀️ gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 type dag: ☐ werk ☐ school ☐ vrije dag ☐ weekend ☐ vakantie

dag:
19 20 21 22 23 O 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
🌙 slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀️ gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 type dag: ☐ werk ☐ school ☐ vrije dag ☐ weekend ☐ vakantie

dag:
19 20 21 22 23 O 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
🌙 slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀️ gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 type dag: ☐ werk ☐ school ☐ vrije dag ☐ weekend ☐ vakantie

dag:
19 20 21 22 23 O 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
🌙 slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀️ gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 type dag: ☐ werk ☐ school ☐ vrije dag ☐ weekend ☐ vakantie

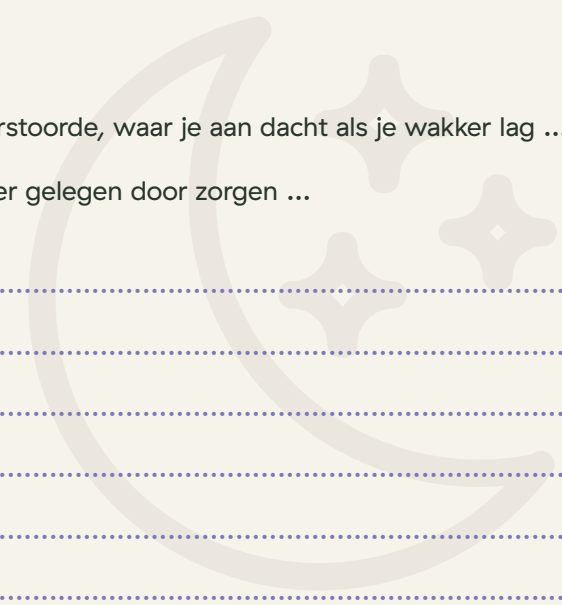
legende

-  = tijd uit bed (wakker)
-  = tijd dat je wakker bent in bed
-  = tijd dat je slaapt
-  = moment waarop je het licht uit doet
-  = cafeïne (koffie, thee, cola)
-  = alcohol
-  = nicotine (sigaret, sigaar, pijp)
-  = medicatie
-  = sport
-  = dutje overdag

opmerkingen

Schrijf hier elke dag bijkomende informatie. Zoals de activiteiten die je doorheen de dag hebt gedaan, wat je slaap verstoorde, waar je aan dacht als je wakker lag ...

Voorbeelden: naar de sauna geweest, overdag gelopen, ziek in bed gelegen, wakker geworden door de burens, wakker gelegen door zorgen ...



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.



Heb je slaapklachten en vragen over je slaap?

Hou je slaappatroon en slaapgewoontes bij in dit slaapdagboek en praat erover met je huisarts of slaaptherapeut.