

Slaapdagboek

Dankzij een slaapdagboek krijg je inzicht in je slaappatroon en slaapgewoontes. Het vormt ook een handig hulpmiddel om eventuele slaapkachten met je huisarts 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 slaapkwaliteit en je gevoel overdag.

Invullen is eenvoudig en duurt dagelijks maar enkele minuten. Vul je slaapdagboek 's morgens 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.

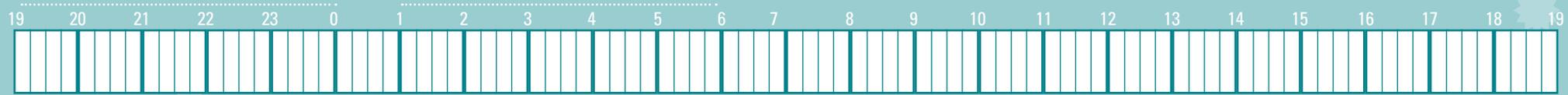
Hoe invullen?

- Op de stippellijn vul je de datum in.
- De momenten waarop je wakker bent en uit bed (overdag of 's nachts) laat je wit.
- De momenten waarop je in bed ligt, maar wakker bent, arceer je.
- De momenten waarop je slaapt (overdag of 's nachts), kleur je 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.

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

- Geef je slaapkwaliteit 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.





☾ 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



☾ 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



☾ 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



☾ 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



☾ 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



☾ 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



☾ 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 uitdoet

= cafeïne (koffie, thee, cola)

= alcohol

= nicotine (sigaret, sigaar, pijp)

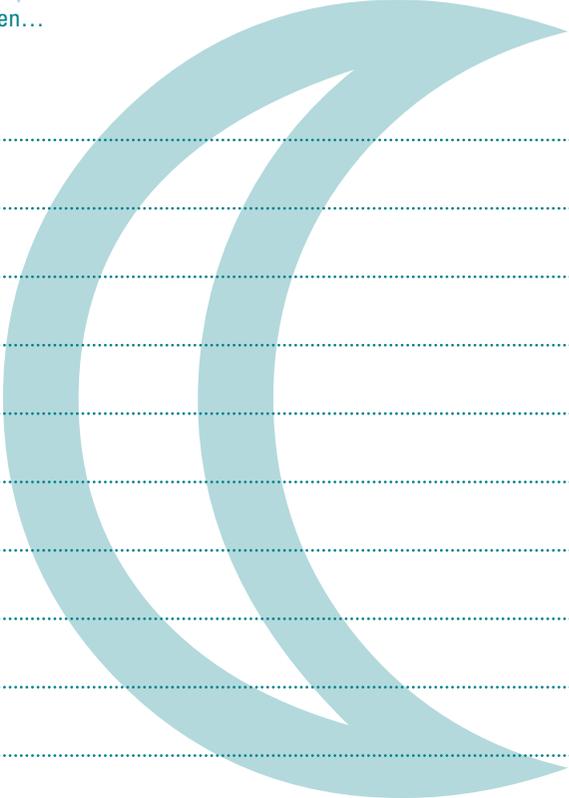
= medicatie

= sport

= dutje overdag

OPMERKINGEN

Op deze pagina heb je de ruimte om per dag bijkomende informatie te noteren. Zoals de activiteiten die je doorheen de dag gedaan hebt, wat je slaap verstoorde, waar je aan dacht als je wakker lag... Voorbeelden: naar de sauna geweest, aan een loopwedstrijd deelgenomen, ziek in bed gelegen, 's nachts wakker geworden door de buren, wakker gelegen door zorgen...



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Heb je slaapklachten en vragen over je slaap? Houd je slaappatroon en slaapgewoontes bij in dit slaapdagboek en praat hierover met je huisarts.

Meer informatie, tools om zelf aan de slag te gaan en een overzicht van experts vind je op www.cm.be/slaap