SLAAPDAGBOEK

Twee weken om je slaappatronen te ontdekken

WEEK 1 VAN 2

Naam: _____

1 WANNEER INVULLEN Noteer elke ochtend je slaap en slaapkwaliteit; beoordeel elke avond je energie van die dag. Elke rij loopt van middag tot middag; schatten volstaat. Noteer de datum waarop de rij begint: de rij van maandag omvat maandagmiddag en de nacht erna. Je hoeft 's nachts niet op de klok te kijken.

2 SLAAP AANDUIDEN ▬ Kleur in wanneer je slaapt, ook bij dutjes. Laat lege stukken wanneer je wakker bent. Elk klein vakje = 30 minuten.
Boven de inkleuring: | = in / uit bed → = beginnen met proberen te slapen ← = stoppen met proberen te slapen

3 EXTRA (OPTIONEEL) In de smalle strook onder je slaap: C = cafeïne, A = alcohol, B = beweging, M = medicatie die je slaap kan beïnvloeden.

4 BEOORDELING Energie overdag: 1 (weinig energie) - 5 (energiek). Slaapkwaliteit: 1 (zeer slecht) - 5 (zeer goed).

VOORBEELD Dutje 14:30-15:00; in bed 22:00; proberen 22:30; slaap 00:00; wakker 01:30-02:00, 03:00-04:00, 05:00-05:30; laatst wakker 06:00; stoppen 06:30; uit bed 07:00.

Begindatum dag + dd/mm	**Soort dag** omcirkel je keuze	**Energie overdag** 1-5	12 UUR 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	MIDDERNACHT 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11	12 UUR 12	**Slaap kwaliteit** 1-5	**Notities** stress, ziekte, medicatie...
VOORBEELD Ma 05/10	(Werk) School Vrije dag	**2**	C B A M			**2**	Drukke dag; zorgen over het werk.
	Werk School Vrije dag						
	Werk School Vrije dag						
	Werk School Vrije dag						
	Werk School Vrije dag						
	Werk School Vrije dag						
	Werk School Vrije dag						
	Werk School Vrije dag						

SLAAPDAGBOEK

Twee weken om je slaappatronen te ontdekken

WEEK 2 VAN 2

Naam: _____

Begindatum dag + dd/mm	**Soort dag** omcirkel je keuze	**Energie overdag** 1-5	12 UUR 12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	MIDDERNACHT 00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12 UUR 12	**Slaap kwaliteit** 1-5	**Notities** stress, ziekte, medicatie...
	Werk School Vrije dag																											
	Werk School Vrije dag																											
	Werk School Vrije dag																											
	Werk School Vrije dag																											
	Werk School Vrije dag																											
	Werk School Vrije dag																											
	Werk School Vrije dag																											

TERUGBLIKKEN OP TWEE WEKEN

Kijk naar terugkerende patronen, zonder elke nacht te beoordelen. Korte notities volstaan.

1 Welke patronen merk ik in mijn slaap en mijn energie overdag?

Bijvoorbeeld: tijd om in slaap te vallen, wakker worden, slaapuren, werkdagen tegenover vrije dagen.

2 Wat was er anders op betere nachten of dagen waarop ik meer energie had?

Denk aan gewoontes, stress, cafeïne of beweging. Een patroon wijst niet noodzakelijk op een oorzaak.

3 Welke kleine stap wil ik proberen of bespreken?

Bijvoorbeeld: een haalbare verandering in je routine of een vraag om met een zorgverlener te bespreken.