

Psychologiepraktijk Slaaplekker

Instructies

Met dit slaapdagboek krijgt u inzicht in uw slaappatroon. Elke ochtend vult u het dagboek in over de nacht ervoor.

Hoe vult u het slaapdagboek in?

De uren zijn weergegeven met verticale lijnen en onderverdeeld in blokjes van 15 minuten. De dagen lopen van 18.00 uur 's avonds tot 18.00 uur de volgende dag.

Slaaprij

 = slapen
 = wakker in bed

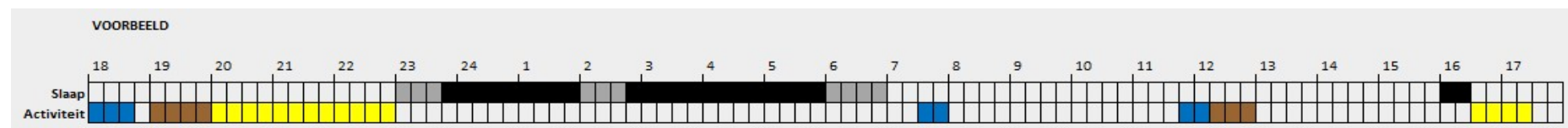
Activiteitenrij

 = lichamelijke activiteit
 = schermtijd
 = eten

Voorbeeld

Stel: u gaat om 23.00 uur naar bed. U valt om 23.45 uur in slaap en bent tussen 02.00 en 02.45 uur wakker. Rond 06.00 uur wordt u wakker en om 06.55 uur komt u uit bed. Om 16.00 uur doet u een dutje van een half uur op de bank.

Zo vult u dit in:



Naam: _____

Geboortedatum: _____

Zo gaat u te werk:

Kleur de vakjes in waarin u daadwerkelijk slaapt. Bij twijfel noteert u zo goed mogelijk het moment waarop u denkt dat u in slaap viel of wakker werd.

Geef de overige vakjes een kleur op basis van wat er in dat kwartier gebeurt.

Gedurende de dag zijn er momenten van lichamelijke activiteit, schermtijd en eten.

