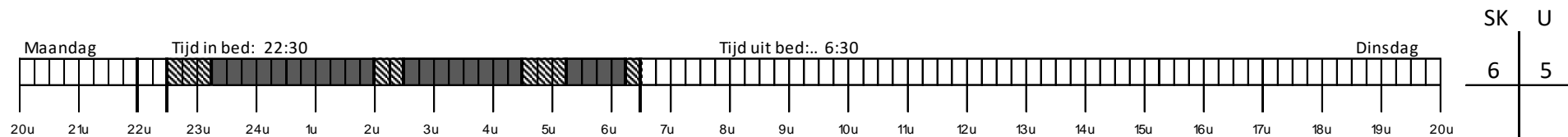


Hoe gebruik ik mijn slaapdagboek?

Het dagboek bestaat uit een rij vierkantjes/24u. Elke vierkantje is **15 minuten**. Je laat een vierkantje **wit**, indien je niet in bed lag, of indien je een wakker in bed lag, maar nog niet met het licht uit (bijvoorbeeld bij lezen). Je **arceert** het vierkantje wanneer het licht uit is en je tracht in te slapen. Je **kleurt** het vakje wanneer je het gevoel hebt dat je sliep. Je vult dit dagboek in ongeveer 30 tot 60 minuten na het definitief opstaan in de ochtend (om zo de slaap inertie te vermijden), waarbij je aangeeft wanneer je de vorige avond het licht hebt uitgedaan en wanneer je deze ochtend definitief bent opgestaan. Je hoeft niet exact aan te geven wanneer je wakker was, maar geeft bijvoorbeeld een inschatting over de duur van je ontwakeningen (15 min of eerder 45 min?). Maak je geen zorgen over de nauwkeurigheid van je inschatting, dat is niet het belangrijkste!

Voorbeeld:

Ik ben naar bed gegaan om 22:00, maar heb wel nog 30 minuten gelezen. Nadien deed ik het licht uit en heb ik er nog 45 minuten over gedaan om in te slapen. Daarna ben ik ongeveer 2 keer wakker geworden. Ik schat ergens rond 2:00, daar heb ik 30 minuutjes wakker gelegen. Daarna heb ik geslapen tot ongeveer 4:30. Toen ben ik een tweede keer wakker geworden en heb ik het gevoel dat ik ongeveer 45 minuten heb wakker gelegen. Dan ben ik opnieuw ingeslapen en ben uiteindelijk een kwartiertje voor mijn wekker wakker geworden. Om 6:30 ben ik opgestaan. Aan het einde kan je bij SK (slaap kwaliteit) aangeven hoe kwaliteitsvol jij je slaap hebt ervaren (1= heel slecht – 10 = heel goed). U staat voor 'Uitgerust gevoel' en mag je op dezelfde manier scoren.



Veel succes!

Slaapdagboek week: _____

SK = slaapkwaliteit (0-10)

U = Uitgerust gevoel (0-10)

																				SK	U					
Maandag	Tijd in bed:.....																		Tijd uit bed:.....		Dinsdag					
20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u		
Dinsdag	Tijd in bed:.....																		Tijd uit bed:.....		Woensdag					
20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u		
woensdag	Tijd in bed:.....																		Tijd uit bed:.....		Donderdag					
20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u		
Donderdag	Tijd in bed:.....																		Tijd uit bed:.....		Vrijdag					
20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u		
Vrijdag	Tijd in bed:.....																		Tijd uit bed:.....		Zaterdag					
20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u		
Zaterdag	Tijd in bed:.....																		Tijd uit bed:.....		Zondag					
20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u		
Zondag	Tijd in bed:.....																		Tijd uit bed:.....		Maandag					
20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u		