

Naam: _____

Week van ____/____ tot ____/____

Afgesproken slaapvenster: _____

NACHT					UREN																			
MAANDAG - DINSDAG Datum ____/____	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Slaapkwaliteit ____/10					Waakkwaliteit ____/10				Gevoel overdag ____/10				Behandeling en opmerkingen:										
DINSDAG - WOENSDAG Datum ____/____	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Slaapkwaliteit ____/10					Waakkwaliteit ____/10				Gevoel overdag ____/10				Behandeling en opmerkingen:										
WOENSDAG - DONDERDAG Datum ____/____	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Slaapkwaliteit ____/10					Waakkwaliteit ____/10				Gevoel overdag ____/10				Behandeling en opmerkingen:										
DONDERDAG - VRIJDAG Datum ____/____	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Slaapkwaliteit ____/10					Waakkwaliteit ____/10				Gevoel overdag ____/10				Behandeling en opmerkingen:										
VRIJDAG - ZATERDAG Datum ____/____	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Slaapkwaliteit ____/10					Waakkwaliteit ____/10				Gevoel overdag ____/10				Behandeling en opmerkingen:										
ZATERDAG - ZONDAG Datum ____/____	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Slaapkwaliteit ____/10					Waakkwaliteit ____/10				Gevoel overdag ____/10				Behandeling en opmerkingen:										
ZONDAG - MAANDAG Datum ____/____	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Slaapkwaliteit ____/10					Waakkwaliteit ____/10				Gevoel overdag ____/10				Behandeling en opmerkingen:										

INSTRUCTIES BIJ HET INVULLEN HET VAN SLAAPDAGBOEK

U dient de komende week elke dag een slaapdagboek in te vullen zodat we een beter beeld krijgen van uw slaappatroon en de variatie in uw nachten. Het gaat om een zelfregistratie van uw subjectieve slaap (het gaat dus om een schatting van uw slaap) en het gebruik van medicatie, alcohol en cafeïne, en fysieke activiteit. Aan de hand van dit slaapdagboek zal in de verdere sessies uw slaap worden aangepast aan uw behoeften. Doorheen de sessies dient het ook om uw evolutie doorheen de therapie te evalueren.

Vul uw slaapdagboek 's ochtends in (ongeveer één uur na het ontwaken) en probeer hier een vast moment voor te zoeken (bv. bij het ontbijt). Leg uw slaapdagboek op een goed zichtbare plaats zodat de kans dat u het vergeet in te vullen verkleint. Wanneer u toch vergeet om het slaapdagboek in te vullen, laat dan de vakjes van de afgelopen nacht open, haal het invullen niet in.

Zoals u ziet zijn de uren onderverdeeld in vier vakjes van elk een kwartier. Dit vergemakkelijkt de berekeningen van de slaapparameters die we zullen uitvoeren.

INSTRUCTIES:

- Voor het moment dat u gaat slapen en het licht uitdoet zet u een neerwaartse pijl op de scheidingslijn tussen de twee vakjes van het betreffende uur.
- Hetzelfde doet u voor het tijdstip dat u 's morgens opstaat. Gebruik hiervoor een opwaartse pijl.
- Indien u 's avonds nog leest, werkt of televisie kijkt in bed, dan duidt u dit aan met een verticale lijn (nadien volgt dan de neerwaartse pijl als u het licht dooft en probeert te slapen).
- Kleur alle vakjes voor de uren dat u (naar uw gevoel) 's nachts of overdag sliep volledig in, indien u dus overdag dutjes doet, dient u deze ook aan te duiden in het slaapdagboek.
- De vakjes die overeenstemmen met de tijd die u doorbracht in bed zonder te slapen laat u wit.
- Als u 15 minuten wakker in bed hebt gelegen, laat u dat vakje wit.
- Als u 's nachts uit bed gaat, zet u een opwaartse pijl.
- Als u 's nachts terug gaat slapen zet u een neerwaartse pijl.
- Opvallende zaken (bv. ziekte, intensieve activiteiten, slaap verstorende factoren) kunnen extra genoteerd worden bij 'behandeling en opmerkingen'. Noteer hier tevens of het om een werk- of schooldag, een weekenddag of vakantiedag gaat.
- Bijzonderheden zoals het gebruik van cafeïne (C), alcohol (A), roken (R) of fysieke activiteit (F) kunt u in het slaapdagboek aangeven op dat bepaald tijdstip.
- Noteer uw medicatiegebruik bij 'behandeling en opmerkingen', noteer de naam van de medicatie, de dosis en het tijdstip van inname.
- De tijden waarop u naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed blijft liggen, rondt u af op kwartieren.
- 's Avonds noteert u het gevoel dat u doorheen de dag had onder 'gevoel overdag'.
- Geef een cijfer voor de slaapkwaliteit en het uitgerust gevoel (waakwaliteit) op het moment van het invullen van het slaapdagboek.

Indien het slaapdagboek niet wordt ingevuld, kan er geen therapie worden opgestart en kan er geen feedback worden gegeven.

Vermijd naar de klok te kijken wanneer u 's nachts wakker wordt, leg deze desnoods onder uw bed.

