

Slaapkalender

Dag van de week:

Datum:-.....-.....

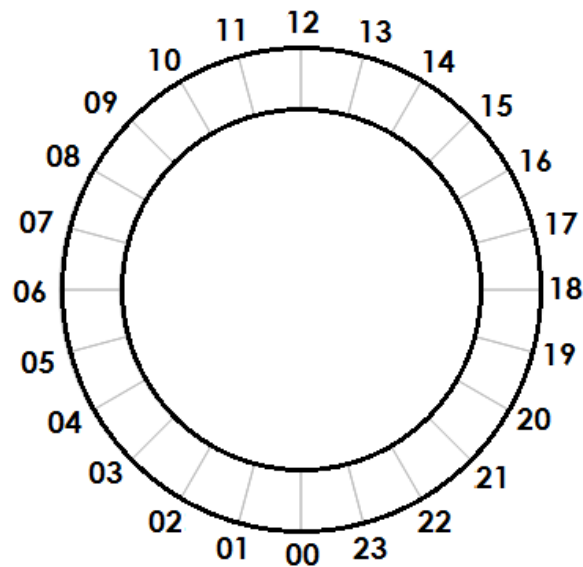
Geef in de cirkel met verschillende kleuren aan:

- Hoe laat u naar bed bent gegaan
- Wanneer u geslapen hebt (dit geldt ook voor dutjes overdag)
- Hoe laat u uit bed bent gegaan

Hoe zou u uw slaap beoordelen van de afgelopen nacht?

Hoe voelde je je gedurende de dag (dag volgend op de afgelopen nacht)?

Activiteiten overdag (dag voorafgaand aan de nacht):



Indien u

slaapmedicatie heeft gebruikt, geef dan hieronder aan:

Hoeveel: _____ Tijdstip van inname: _____

Rapportcijfer:

Gevoel:



Rapportcijfer:

Gevoel:



Ochtend:

Middag:

Avond:

Kruis aan wat u circa 2 uur voor het slapen gaan gedaan hebt (indien van toepassing):

- Alcohol, koffie en/of frisdrank drinken
- Een zware maaltijd eten
- Sporten
- Gebruik van digitale apparaten (bijv. smartphone of TV)
- Een activiteit die mij van streek maakt
- Een activiteit die veel concentratie heeft gevraagd