

Slaap/waakkalender van _____ (geb.datum) _____

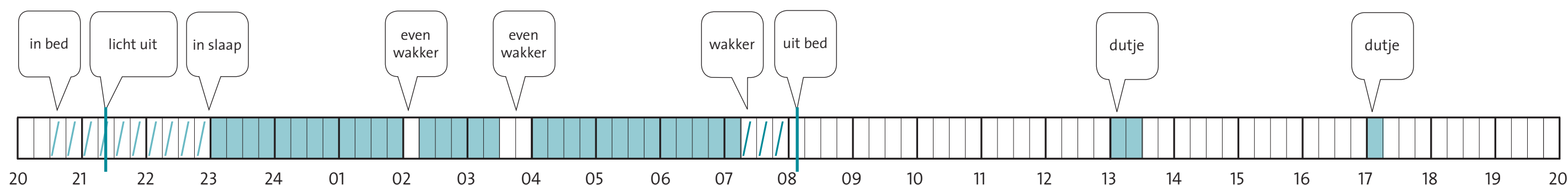
Instructie:

- Vul de tabellen in als u opstaat
- De cijfers onder de tweede tabel staan voor de uren van de dag van 20:00 tot de volgende dag 19:00
- Laat het hokje wit als u wakker was
- Zet streepjes als u in bed/bank/stoel ligt, maar niet slaapt
- Kleur in als u sliep (de volgende dag)
- Zet een streep bij de tijd dat u het licht uitdeed en bij de tijd dat u opstond
- Vul ook de informatie boven elk balkje in
- Elk vakje is 15 minuten. Als u 's nachts wakker ligt, laat u dat vakje open

Voorbeeld:

Dag 1 Datum: 01 - 01 - 2017 Tijdstip in bed: 20 . 30 uur Tijdstip uit bed: 08 . 00 uur Indien slaapmedicatie: Medicijn 20 mg om 22 . 45 uur

Hoe heeft u geslapen?	goed	☒ redelijk	slecht	Hoe uitgerust voelt u zich?	goed	☒ redelijk	slecht
------------------------------	------	--	--------	------------------------------------	------	--	--------



Aantal gedronken kopjes of glazen na de avondmaaltijd 1 aantal met cafeïne/theïne 0

Dag 1 Datum: ____ - ____ - ____ Tijdstip in bed: ____ . ____ uur Tijdstip uit bed: ____ . ____ uur Indien slaapmedicatie: _____ mg om ____ . ____ uur

<i>Hoe heeft u geslapen?</i>	goed	redelijk	slecht	<i>Hoe uitgerust voelt u zich?</i>	goed	redelijk	slecht
------------------------------	------	----------	--------	------------------------------------	------	----------	--------

Aantal gedronken kopjes of glazen na de avondmaaltijd _____ aantal met cafeïne/theïne _____

Dag 2 Datum: ____ - ____ - ____ Tijdstip in bed: ____ . ____ uur Tijdstip uit bed: ____ . ____ uur Indien slaapmedicatie: _____ mg om ____ . ____ uur

<i>Hoe heeft u geslapen?</i>	goed	redelijk	slecht	<i>Hoe uitgerust voelt u zich?</i>	goed	redelijk	slecht
------------------------------	------	----------	--------	------------------------------------	------	----------	--------

Aantal gedronken kopjes of glazen na de avondmaaltijd aantal met cafeïne/theïne

Dag 3 Datum: ____ - ____ - ____ Tijdstip in bed: ____ . ____ uur Tijdstip uit bed: ____ . ____ uur Indien slaapmedicatie: _____ mg om ____ . ____ uur

<i>Hoe heeft u geslapen?</i>	goed	redelijk	slecht	<i>Hoe uitgerust voelt u zich?</i>	goed	redelijk	slecht
------------------------------	------	----------	--------	------------------------------------	------	----------	--------

Aantal gedronken kopjes of glazen na de avondmaaltijd _____ aantal met cafeïne/theïne _____

Dag 4 Datum: ____ - ____ - ____ Tijdstip in bed: ____ . ____ uur Tijdstip uit bed: ____ . ____ uur Indien slaapmedicatie: _____ mg om ____ . ____ uur

<i>Hoe heeft u geslapen?</i>	goed	redelijk	slecht	<i>Hoe uitgerust voelt u zich?</i>	goed	redelijk	slecht
------------------------------	------	----------	--------	------------------------------------	------	----------	--------

Aantal gedronken kopjes of glazen na de avondmaaltijd _____ aantal met cafeïne/theïne _____

Dag 5 Datum: ____ - ____ - ____ Tijdstip in bed: ____ . ____ uur Tijdstip uit bed: ____ . ____ uur Indien slaapmedicatie: _____ mg om ____ . ____ uur

Hoe heeft u geslapen?	goed	redelijk	slecht	Hoe uitgerust voelt u zich?	goed	redelijk	slecht
------------------------------	------	----------	--------	------------------------------------	------	----------	--------

A horizontal bar divided into 40 equal segments, representing a 40-hour week. The segments are labeled with numbers 20 through 20, indicating a 24-hour day cycle.

Aantal gedronken kopjes of glazen na de avondmaaltijd _____ aantal met cafeïne/theïne _____

Dag 6 Datum: ____ - ____ - ____ Tijdstip in bed: ____ . ____ uur Tijdstip uit bed: ____ . ____ uur Indien slaapmedicatie: _____ mg om ____ . ____ uur

Hoe heeft u geslapen?	goed	redelijk	slecht	Hoe uitgerust voelt u zich?	goed	redelijk	slecht
------------------------------	------	----------	--------	------------------------------------	------	----------	--------

A horizontal bar divided into 40 equal segments, representing a 40-hour week. The segments are labeled with numbers 20 through 20, indicating a 24-hour day cycle.

Aantal gedronken kopjes of glazen na de avondmaaltijd aantal met cafeïne/theïne

Dag 7 Datum: ____ - ____ - ____ Tijdspit in bed: ____ . ____ uur Tijdspit uit bed: ____ . ____ uur Indien slaapmedicatie: ____ mg om ____ . ____ uur

<i>Hoe heeft u geslapen?</i>	goed	redelijk	slecht	<i>Hoe uitgerust voelt u zich?</i>	goed	redelijk	slecht
------------------------------	------	----------	--------	------------------------------------	------	----------	--------

Aantal gedronken kopjes of glazen na de avondmaaltijd _____ aantal met cafeïne/theïne _____