

Inzicht in je slaap - Slaapdagboek

Heb je vragen over je slaap?

Houd je slaappatroon en slaapgewoontes bij in dit slaapdagboek en praat hierover met je arts.

Vul het slaapdagboek aan op de volgende manier:

- 1 pagina bevat 1 week en loopt dus van dag 1 tot dag 7.
- Elke dag is 1 balk, die loopt van 19 uur 's avonds tot 19 uur de volgende dag. Elk uur is aangeduid met een lijn en onverdeeld in 2 blokjes, die elk een halfuur voorstellen.

Hoe vul je het slaapdagboek in?

- Vul telkens de datum in boven de balk
- Je duidt aan wanneer je wakker bent (vakje blanco laten), effectief slaapt (■) of wakker ligt in bed (▨).
- Doe je een dutje overdag, dan duid je dit op dezelfde manier aan (■).
- Geef aan of je medicatie hebt ingenomen door een M toe te voegen onder het uur dat je de medicatie hebt ingenomen.
- Geef aan wat de slaapkwaliteit was van de nacht (10 is heel goed geslapen en volledig uitgerust) en je gevoel overdag (waarbij 10 de hoogste score is en 1 de laagste)

Je slaapdagboek invullen duurt slechts enkele minuten per dag.

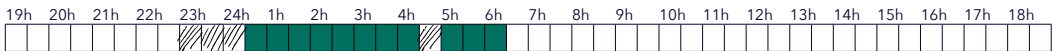
De tijdstippen zijn geschatte tijdstippen, het is dus niet de bedoeling om voortdurend op je klok te kijken.

Vul het dagboek in gedurende de periode die je arts heeft aangeraden en bespreek dit daarna met je arts.

Voorbeeld

Datum: 5 November

Slaapkwaliteit ☾ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag ☀ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Slaaphygiëne is belangrijk.

Denk ook zeker aan deze slaaptips:

Beweeg overdag en pluk daarvan 's nachts de vruchten: bewegen is heilzaam voor lichaam en geest en kan bovendien een positief effect hebben op de slaapkwaliteit. Kies voor sporten die ontspannen zoals wandelen (in de buitenlucht) of yoga. Let op met intensief sporten vlak voor slapengaan, de adrenaline die je hiermee opwekt, bemoeilijkt het inslapen. Plan intensieve trainingen dus eerder op de dag.

Vermijd middagdutjes indien mogelijk. Indien je toch een dutje overweegt, doe dit bij voorkeur 's middags voor 15u en onder de vorm van een 'powernap' (15 à 20 min).

Ontspan voor slapengaan, idealiter zonder schermen. Ontspannen gaan slapen kan ervoor zorgen dat je beter in slaapt. Een ontspannend avondritueel kan hierbij helpen. Misschien ontspan jij bij een serie of goede film op een scherm maar het blauwe licht verstoort ook je melatonine productie. Matig dus het gebruik van schermen.

Vermijd cafeïne na de middag. De piek van cafeïne komt tamelijk snel (na een halfuur) maar de afbraak in het lichaam kan tot 7 uur duren. Beperk je cafeïne inname dus na de middag en 's avonds. Vermijd ook alcohol 's avonds. Alcohol heeft een negatieve impact op de slaapkwaliteit.

Creëer optimale slaapomstandigheden. Zorg ervoor dat je kamer niet te warm of te koud is en dat er niet te veel afleiding in je kamer is. Blijf ook niet te lang woelen in bed als het slapen niet lukt, sta dan liever even kort op om opnieuw te ontspannen en probeer het wat later opnieuw. Zo blijft je slaapkamer ook echt de kamer waar je slaapt. Hou een vast slaappatroon aan.

Regelmaat is zeer belangrijk, en met name een vast/stabiel uur van opstaan 's ochtends, ook tijdens het weekend. Je lichaam past zich aan deze regelmaat aan en het zal je slaap ten goede komen. Slaap inhalen in het weekend is geen goed idee. Dit zorgt vaker voor een verstoord slaappatroon tijdens de week.

Datum:

Slapkwaltreit ☾																Gevoel overdag ☀											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h				

Datum:

Slapkwaltreit ☾																Gevoel overdag ☀											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h				

Datum:

Slapkwaltreit ☾																Gevoel overdag ☀											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h				

Datum:

Slapkwaltreit ☾																Gevoel overdag ☀											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h				

Datum:

Slapkwaltreit ☾																Gevoel overdag ☀											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h				

Datum:

Slapkwaltreit ☾																Gevoel overdag ☀											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h				

Datum:

Slapkwaltreit ☾																Gevoel overdag ☀											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h				

Ik ben wakker (vakje blanco laten); ik slaap of doe een dutje (■); ik lig wakker in bed (▨); ik neem medicatie (M)

Datum:

Slapkwallet

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Gevel

overdag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkwalletteit

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Geevel overdag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkwallet

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Geeft overdag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkaartteit  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Gevoel overdag  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkaartteit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Geveel overdag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkaartteit  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Gevoel overdag  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkaartteit  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Geveel overdag  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Ik ben wakker (vakje blanco laten); ik slaap of doe een dutje (■); ik lig wakker in bed (▨); ik neem medicatie (M)

Datum:

Slapkwallet

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Gevel overdag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkwalletteit

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Geevel overdag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkwallet

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Geeft overdag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkaartteit  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Gevoel overdag  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkaartteit  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Geveel overdag  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkaartiteit  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Gevoel overdag  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Datum:

Slapkaartteit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Geveel overdag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Ik ben wakker (vakje blanco laten); ik slaap of doe een dutje (■); ik lig wakker in bed (▨); ik neem medicatie (M)