

Print deze pagina uit. Probeer elke ochtend de kolom over de afgelopen nacht in te vullen. Dan weet je nog goed hoe je nacht was. Als je wisselende diensten hebt en/of meerdere keren hebt geslapen, vul het dan in over de langste periode waarin je hebt geslapen. De andere kortere slaaperiodes kun je als dutjes noteren.

Neem deze pagina eventueel mee naar een behandelaar.

	Voorbeeld	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Datum	30/8/23							
Op welke tijd ging je naar bed?	23:00							
Vanaf welke tijd probeerde je te gaan slapen?	23:10							
Hoe lang kostte je het om in slaap te vallen?	30 min							
Hoe vaak ben je wakker geworden?	2 keer							
Hoe lang was je in totaal wakker?	30 min							
Wanneer werd je voor de laatste keer wakker?	07:00							
Wanneer stond je op?	07:05							
Hoe vind je dat je geslapen hebt? (1=heel slecht, 10=heel goed)	7							
Hoe uitgerust was je toen je wakker werd? (1=helemaal niet uitgerust, 10=heel uitgerust)	4							
Hoeveel dutjes heb je gedaan en wanneer?	1 om 14:00							
Heb je alcohol gedronken? Zo ja, hoeveel glazen?	Nee							
Heb je dranken met cafeïne gedronken? Zo ja, hoeveel glazen?	Ja, 2 glazen							
Gebruik je slaapmedicatie?	Nee							
Wat doe je als je wakker ligt?	Ik lag vooral te piekeren							
Opmerkingen?	Ik ben verkouden							