



# SLAAPDAGBOEK

Volgende slaap is belangrijk voor uw gezondheid, welzijn en geluk. Als u beter slaapt, voelt u zich beter. Dit slaapdagboek helpt u uw slaap beter te begrijpen. Bovendien geeft het de specialisten van Ruysdael Slaapkliniek inzicht in uw gewoonten en slaappatronen, om u te helpen om beter te gaan slapen.

## RUYSDAEL | SLAAPKLINIEK

### HOE GEBRUIKT U HET SLAAPDAGBOEK?

Een week lang beschrijft u iedere dag hoe u geslapen heeft. Er zijn specifieke vragen om 's ochtends na het opstaan in te vullen, en er zijn vragen die u beantwoordt voordat u gaat slapen. Er is ook ruimte voor aantekeningen.

Bekijk uw ingevulde dagboek om te zien of er patronen of gewoonten zijn die uw slaap helpen of belemmeren.

Wellicht ontdekt u op deze manier al zelf hoe u beter zou kunnen gaan slapen. Neem het slaapdagboek mee naar uw volgende afspraak bij Ruysdael Slaapkliniek.

Kijk voor handige slaaptips op:

[ruysdaelslaapkliniek.nl/behandelingen/slaaptips](https://ruysdaelslaapkliniek.nl/behandelingen/slaaptips)

### KRIJG OVERZICHT MET DEZE SLAAP TRACKER

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

Geef hiernaast aan welke tijd u in bed lag. U zou twee verschillende kleuren kunnen gebruiken voor de uren in slaap en wakker.

## 'S OCHTENDS INVULLEN →

Startdatum _____	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Weekdag							
Ik ging naar bed om							
Ik stond op om							
<b>Hoe lang het duurde voordat ik in slaap viel</b>							
Aantal minuten							
<b>Hoe vaak werd ik wakker</b>							
Aantal keren wakker							
Aantal minuten wakker							
<b>Aantal uren dat ik geslapen heb</b>							
<b>Mijn slaap werd verstoord door</b>							
Schrijf geestelijke of lichamelijke oorzaken op maar ook bijvoorbeeld geluid, licht, huisdieren, kinderen, allergieën, temperatuur, stress, etc.							
<b>Toen ik wakker werd, voelde ik me</b>							
Uitgerust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enigszins uitgerust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermoeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 'S AVONDS INVULLEN →

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Weekdag							
<b>Ik heb cafeïnehoudende dranken gedronken</b>							
*O/M/A/n.v.t. aantal?							
<b>Ik heb tenminste 20 minuten bewogen</b>							
*O/M/A/n.v.t.							
<b>Ik heb de volgende medicijnen gebruikt (Ruimte voor evt. extra notities op de pagina hiernaast)</b>							
<b>Dutje gedaan overdag?</b>	JA / NEE	JA / NEE	JA / NEE	JA / NEE	JA / NEE	JA / NEE	JA / NEE
Zo ja, hoe lang?							
<b>Hoe groot was de kans dat ik overdag tijdens normale dagelijkse activiteiten wegdommelde? niet / kleine kans / behoorlijke kans / grote kans</b>							
<b>In het uur voordat ik naar bed ging, heb ik het volgende gedaan</b>							
(bijv.: boek lezen, tel./comp. gebruik, tv kijken, bad/douche, ontspannende oefeningen, etc)							

\*O= ochtend, M= middag, A= avond

