

slaapstraat

Naam: _____ Leeftijd: _____

M

V

X

Informatie over het slaapdagboek

Dit slaapdagboek gaat u 1 week invullen.

De balk loopt 24 uur. Van 's avonds 6 uur (18u) tot de volgende avond 6 uur (18u).
Elk vakje is een kwartier.

Vul het slaapdagboek 's ochtends in. Kijk 's nachts niet op de wekker!
Kleur de vakjes helemaal in wanneer u slaapt.
Zet schuine streepjes als u in bed lag, maar wakker was.

Rond alles af op kwartieren. Dus als u 10 minuten wakker lag vult u toch een kwartiertje in.

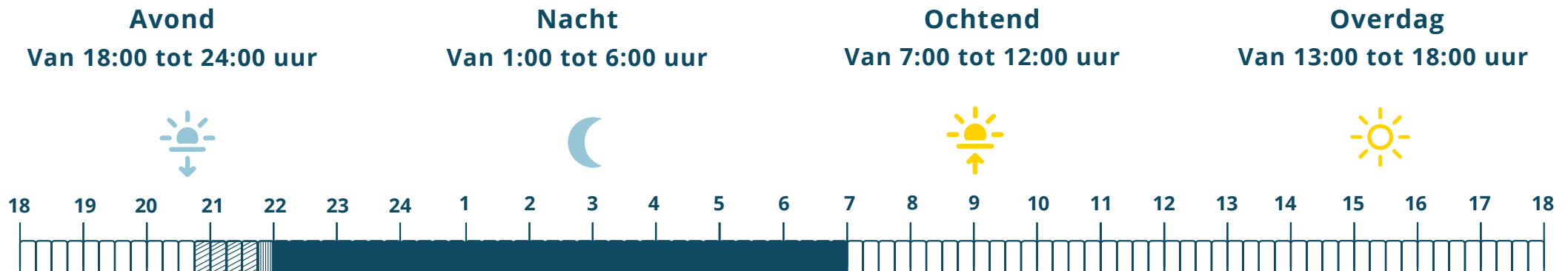
U levert het dagboek na een week bij de huisarts in.

Heeft u nog vragen? Neem contact op met onze doktersassistente.
Of kijk op www.slaapmeetweek.nl voor een filmpje met uitleg.

Gebruik deze manieren van invullen bij het dagboek:

-  Aan het slapen
-  Wakker liggen in bed
-  Licht uitdoen om te gaan slapen
-  Het drinken van alcohol
-  Het drinken van cafeïne

Voorbeeld:



slaapstraat

Geef de dag aan waarop u begint: MA DI WOE DO VRIJ ZA ZO

SLAAPDAGBOEK



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

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

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

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

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

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

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