

Slaapdagboek

- Het moment dat je 's avonds naar bed gegaan bent markeer je met een dikke verticale streep.
- Het moment dat je 's ochtends uit bed komt markeer je ook met een dikke verticale streep.
- De tijd die je wakker en niet slapend in bed hebt doorgebracht arceer je met streepjes.
- De tijd die je slapend in bed hebt doorgebracht kleur je helemaal in.
- Wanneer je 's nachts wakker bent, **en je bent uit je bed gekomen**, vul je niets in, je laat de vakjes leeg.

- Als je overdag een dutje hebt gedaan dan kleur je deze tijd ook in.
- Je kunt invullen of je koffie, sigaretten, cannabis, alcohol of slaappillen hebt gebruikt. Zet hiervoor een K (koffie), een S (sigaretten), een C (cannabis) of een P (slaappil) boven de tijdlijn en op het tijdstip dat je het betreffende middel nam.

Datum:..... In bed om: uur Uit bed om: uur Aantal uur in bed (nacht): Aantal uur geslapen (nacht):

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
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Datum:..... In bed om: uur Uit bed om: uur Aantal uur in bed (nacht): Aantal uur geslapen (nacht):

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
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Datum:..... In bed om: uur Uit bed om: uur Aantal uur in bed (nacht): Aantal uur geslapen (nacht):

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
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Datum:..... In bed om: uur Uit bed om: uur Aantal uur in bed (nacht): Aantal uur geslapen (nacht):

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
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Datum:..... In bed om: uur Uit bed om: uur Aantal uur in bed (nacht): Aantal uur geslapen (nacht):

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
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

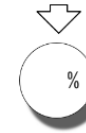
Datum:..... In bed om: uur Uit bed om: uur Aantal uur in bed (nacht): Aantal uur geslapen (nacht):

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
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Datum:..... In bed om: uur Uit bed om: uur Aantal uur in bed (nacht): Aantal uur geslapen (nacht):

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
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Slaapefficiëntie:



Opmerkingen / bijzonderheden

