

Voorbeeld slaapdagboek

Slaapdagboek								
Naam:		Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
	
's Morgens invullen	Tijd van naar bed gaan							
	Tijd voor inslapen							
	Hoe vaak / hoe lang wakker							
	Waaraan dacht u toen							
	Wat bent u gaan doen							
	Tijd van opstaan							
	Totale slaapduur							
's Avonds invullen	Bezigheden / omstandigheden							
	Gedachten / zorgen							
	Cafeïne / koffie / thee							
	Alcohol / nicotine / drugs							
	Zelfzorg							
	Medicijnen							
	Moeheid							
	Prikkelbaarheid							

