

Slaap/Waak dagboek

Legenda: **C** = cafeïnehoudende dranken (koffie, thee, cola, energy drink);
B = bewegen / sport / activiteit;
A = voor elk glas alcohol dat u heeft gedronken;
M = wanneer u medicijnen heeft ingenomen (incl. melatonine);
L = gebruik van laptop, tablet of smartphone (excl. bellen);
↓ = het moment dat u het licht uit doet om te gaan slapen;
↑ = het moment dat u opstaat.

DAG	DATUM	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Maandag	14 04			C						C	—		A	C	L	M		↓	—	—	—				↑

(voorbeeld ingevuld)

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



Noteer hier **alle** (ook vrij verkrijgbare) medicatie die u gebruikt:

.....

.....

.....

.....

- Instructies voor het invullen van het slaap/waakdagboek:**
1. Het slaap/waakdagboek moet op **7 dagen aansluitend** ingevuld worden. Noteer de gegevens zoals aangegeven in de legenda en het voorbeeld.
 2. Elke ochtend wanneer u opstaat vult u door middel van een lijn (*zie voorbeeld ingevuld*), de **duur van uw slaap** in. Onderbreek de lijn wanneer u wakker bent geweest.
 3. Tijden zijn bij benadering en mogen een realistische schatting zijn.
 4. Ga niet op elk moment op de klok kijken om het Slaap/Waak dagboek in te vullen.

Heeft u vragen bel 024 750 3505 of ga naar www.brainclinics.com