

Slaapdagboek

(bron: Behandelprotocol Verbeter je slaap, Verbeek & van der Laar, 2012)

Informatie over het slaapdagboek

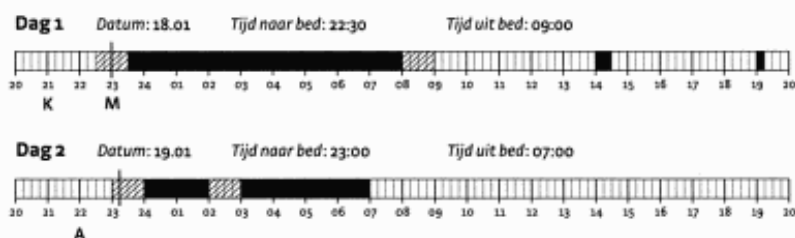
Het slaapdagboek (uit: Slapeloosheid, Verbeek & Klip, 2005; ©Kempenhaghe) maakt duidelijk hoe u zelf uw slaap-waakpatroon ervaart. Het weekschema op het slaapdagboek loopt van dag 1 tot en met dag 7. De hele uren zijn aangegeven met een verticale streep en onderverdeeld in vier hokjes van elk een kwartier (zie figuur 3). De balk loopt van 's avonds 20.00 uur tot de volgende dag 20.00 uur. Belangrijk is dat u het slaapdagboek pas 's ochtends invult. Kijk 's nachts niet op de wekker; het gaat om een schatting!

Het slaapdagboek vult u als volgt in.

- De tijd die u slapend in bed doorbracht kleurt u geheel in.
- De tijd die u in bed doorbracht zonder te slapen geeft u aan door die vakjes te arceren (schuine streepjes).
- Het tijdstip waarop u het licht uitdoet geeft u aan met een verticale streep.
- Als u vijftien minuten of korter hebt geslapen, kleurt u één hokje in.
- Als u vijftien minuten of korter wakker in bed hebt gelegen, arceert u eveneens één hokje.
- De tijden waarop u naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed ligt, of blijft liggen rondt u af op kwartieren.
- U begint met invullen op de aangegeven dag.
- Bijzonderheden zoals medicatie, koffie of alcohol kunt u in het slaapdagboek aangeven met respectievelijk M, K en A.
- Op de achterkant heeft u ruimte om per dag een toelichting te geven. Bijvoorbeeld welk slaapmiddel u gebruikt of wat de slaap verstoorde (waar u wakker van werd of waar u aan dacht als u wakker was).

Ter verduidelijking een voorbeeld van dag 1 en dag 2 uit een slaapdagboek (figuur 3). Op dag 1 (18 januari) heeft u om 21.00 uur koffie gedronken en bent u om 22.30 uur naar bed gegaan. Om 23.00 uur hebt u het licht uitgedaan, na inname van een slaapmiddel, waarna u vervolgens voor uw gevoel om 23.30 uur in slaap bent gevallen. Op dag 2 (19 januari) werd u om 08.00 uur wakker, maar u bent nog een uurtje blijven liggen en om 09.00 uur opgestaan. Van 14.00 tot 14.30 uur bent u in slaap gevallen. Hetzelfde gebeurde om 19.00 uur. Deze laatste keer duurde de slaap echter maar tien minuten. 's Avonds heeft u om 22.00 uur een glas alcohol gedronken en bent u om 23.00 uur naar bed gegaan. Het licht deed u om 23.15 uur uit. U hebt 45 minuten wakker gelegen en om middernacht bent u voor uw gevoel in slaap gevallen. Om 02.00 uur werd u wakker en tot 03.00 uur heeft u wakker gelegen. Daarna bent u weer ingeslapen tot 07.00 uur, waarna u meteen bent opgestaan.

Figuur 3
Slaapdagboek.



SLAAPDAGBOEK[®]

DAG 1 Datum: _-_- _-_- Tijd naar bed: _-:-_ Tijdstip uit bed: _-:-_

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

DAG 2 Datum: _-_- _-_- Tijd naar bed: _-:-_ Tijdstip uit bed: _-:-_

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

DAG 3 Datum: _-_- _-_- Tijd naar bed: _-:-_ Tijdstip uit bed: _-:-_

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

DAG 4 Datum: _-_- _-_- Tijd naar bed: _-:-_ Tijdstip uit bed: _-:-_

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

DAG 5 Datum: _-_- _-_- Tijd naar bed: _-:-_ Tijdstip uit bed: _-:-_

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

DAG 6 Datum: _-_- _-_- Tijd naar bed: _-:-_ Tijdstip uit bed: _-:-_

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

DAG 7 Datum: _-_- _-_- Tijd naar bed: _-:-_ Tijdstip uit bed: _-:-_

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