

Slaapdagboek

Persoonlijke Gegevens

- Naam:
- Leeftijd:
- Dag en datum:

Slaapgegevens

1. **Hoe laat ging je naar bed?**
Tijd: _____
2. **Hoelang duurde het voordat je in slaap viel?**
Minuten: _____
3. **Hoe vaak werd je 's nachts wakker?**
Aantal keren: _____
4. **Hoe lang was je in totaal wakker tijdens de nacht?**
Minuten: _____
5. **Hoe laat werd je 's ochtends wakker?**
Tijd: _____
6. **Hoeveel uur heb je in totaal geslapen?**
Uren: _____

Kwaliteit van de Slaap

7. **Hoe voelde je je toen je wakker werd? (kruis aan wat van toepassing is)**
 - ☐ Uitgerust
 - ☐ Redelijk uitgerust
 - ☐ Moe
8. **Heb je overdag een dutje gedaan?**
Ja / Nee (streep door wat niet van toepassing is)
Zo ja, hoe lang? _____

Dagelijkse Gewoonten

9. **Ben je overdag lichamelijk actief geweest? (bijv. gesport)**
Ja / Nee (streep door wat niet van toepassing is)
Zo ja, wat heb je gedaan? _____ En hoe lang? _____ (uren)
10. **Wat heb je gedronken na 18:00 uur? (bijv. water, thee, frisdrank, koffiex, alcohol)**
Dranken: _____
11. **Heb je voor het slapen gaan schermen gebruikt (telefoon, computer, TV)?**
Ja / Nee (streep door wat niet van toepassing is)
Zo ja, hoe lang? _____
12. **Wat deed je vlak voor het slapen gaan? (bijv. lezen, muziek luisteren, huiswerk):**
 - ☐ Activiteiten: _____
13. **Heb je iets bijzonders gegeten of gedronken vlak voor het slapen?**
Ja / Nee (streep door wat niet van toepassing is)
Zo ja, wat? _____

Overige factoren

14. Waren er factoren die je slaap hebben beïnvloed? (bijv. stress, lawaai, temperatuur, piekeren):

Ja / Nee (streep door wat niet van toepassing is)

Zo ja, welke factoren: _____

15. Andere opmerkingen over je slaap deze nacht:

○ Opmerkingen: _____