

# Slaapstraat

## Informatie over het slaapdagboek

*Door het invullen van een dit slaapdagboek kunt u uw huisarts belangrijke informatie aanreiken. Het slaapdagboek maakt duidelijk hoe u zelf uw slaap ervaart. Hieronder volgt een uitleg over het invullen van het slaapdagboek.*

Vooraf worden afspraken gemaakt over de periode waarin u dit dagboek gaat invullen. Dat kan variëren van enkele dagen tot een of twee weken.

Het weekschema op het dagboek 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. De balk loopt van 's avonds 20:00 uur tot de volgende dag 20:00 uur. Belangrijk is dat u de kalender pas 's ochtends invult. Kijk 's nachts niet op de wekker; het gaat om een schatting!

### Instructie

De kalender 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 om te gaan slapen geeft u aan met verticale streep (|).
- Als u vijftien minuten of korter hebt geslapen, één hokje inkleuren, helemaal inkleuren.

- Als u vijftien minuten of korter wakker in bed hebt gelegen, dan één hokje arceren, met streepjes .
- De tijd waarop u naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed ligt, of blijft liggen: alles afronden op kwartieren.
- Indien u overdag klachten heeft, kunt u deze met een kruisje (x) op de slaap/waakkalender aangeven.

Bijzonderheden als medicatie, koffie of alcohol kunt u in de kalender aangeven met respectievelijk m, k en a. Op de achterkant hebt u ruimte om per dag een toelichting te geven.

Na het invullen van het slaapdagboek, neemt u deze mee naar uw afspraak met de huisarts. Het dagboek laat u vervolgens achter voor in uw dossier.

### Nog vragen?

Heeft u behoefte aan meer informatie, neem dan contact op met de doktersassistente.

# Een voorbeeld

## Dag 1: van 18 januari 20:00 uur tot 19 januari 20:00 uur

- om 21:00 uur koffie gedronken
- om 22:30 inname van een medicijn
- om 22:30 uur naar bed gegaan
- om 23:00 uur het licht uitgedaan
- om 23:30 uur in slaap gevallen
- om 07:00 uur wakker geworden
- vanaf 07:00 uur een uurtje blijven liggen
- om 08:00 uur opgestaan
- van 13:00 tot 13:30 uur in slaap gevallen
- om 18:00 uur in slaap gevallen voor tien minuten

## Dag 2: van 19 januari 20:00 uur tot 20 januari 20:00 uur

- om 22:00 uur alcohol gedronken
- om 23:00 uur naar bed gegaan
- om 23:15 uur het licht uit gedaan
- om 24:00 uur in slaap gevallen
- van 02:00 tot 03:00 uur wakker gelegen
- tot 06:00 uur geslapen en meteen opgestaan

