

# SLAAP-WAAKKALENDER



**SEIN**

Expertisecentrum voor epilepsie en slaapgeneeskunde

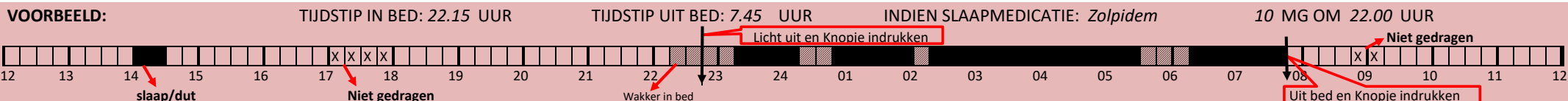
## INSTRUCTIES:

1. Vul de nachtslaap de **volgende ochtend in, het gaat om uw gevoel** . Elk vakje is 15 minuten
2. De tijd die u slapend doorbracht kleurt u geheel in, ook de dutjes
3. De tijd die u wakker in bed doorbracht, geeft u aan door die vakjes te arceren (schuine streepjes)
4. Het tijdstip waarop u het licht uitdoet, geeft u aan met een verticale streep

N.B. Indien u een actiwatch draagt: wanneer u de actiwatch niet heeft gedragen, zet u een kruis in de betreffende vakjes

**Legenda:**

- = slapen
- = wakker in bed
- = tijdstip licht uit/ uit bed
- x = actigraaf niet gedragen



**DAG 1 DATUM:**      TIJDSTIP IN BED: . UUR      TIJDSTIP UIT BED: . UUR      INDIEN SLAAPMEDICATIE:      .... MG OM . UUR

**DAG 2 DATUM:**      TIJDSTIP IN BED: . UUR      TIJDSTIP UIT BED: . UUR      INDIEN SLAAPMEDICATIE:      .... MG OM . UUR

**DAG 3 DATUM:**      TIJDSTIP IN BED: . UUR      TIJDSTIP UIT BED: . UUR      INDIEN SLAAPMEDICATIE:      .... MG OM . UUR

**DAG 4 DATUM:**      TIJDSTIP IN BED: . UUR      TIJDSTIP UIT BED: . UUR      INDIEN SLAAPMEDICATIE:      .... MG OM . UUR

**DAG 5 DATUM:**      TIJDSTIP IN BED: . UUR      TIJDSTIP UIT BED: . UUR      INDIEN SLAAPMEDICATIE:      .... MG OM . UUR

**DAG 6 DATUM:**      TIJDSTIP IN BED: . UUR      TIJDSTIP UIT BED: . UUR      INDIEN SLAAPMEDICATIE:      .... MG OM . UUR

**DAG 7 DATUM:**      TIJDSTIP IN BED: . UUR      TIJDSTIP UIT BED: . UUR      INDIEN SLAAPMEDICATIE:      .... MG OM . UUR

## OPMERKINGEN

Op deze pagina kunt u per dag opmerkingen plaatsen:

- > Noteer in elk geval cafeïnegebruik (aantal koffie/thee/cola/energiedrank) en alcoholgebruik (aantal glazen) in de avond.
- > Noteer ook wat u de 2 uur voorafgaand aan het slapen deed.
- > Geef helemaal rechts op het blad met een duidelijke verticale streep aan wat u van de nachtrust vond (0= heel slecht; 10= heel goed)

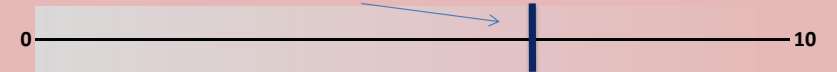
Naam:.....

Geboortedatum:.....

### VOORBEELD:

*Ik heb na de avondmaaltijd 2 kopjes koffie gedronken. Alcohol: n.v.t.  
Na het acht uur journaal heb ik eerst administratie gedaan op de computer en daarna weer tv gekeken.  
Ik ben vannacht 1x opgestaan en heb toen een beker warme melk gedronken.*

HOE HEEFT U GESLAPEN? (0= heel slecht; 10= heel goed)



DAG 1 DATUM:



DAG 2 DATUM:



DAG 3 DATUM:



DAG 4 DATUM:



DAG 5 DATUM:



DAG 6 DATUM:



DAG 7 DATUM:

