

Bijhouden van een Slaapdagboek

Is slaap bij jou een groot probleem? Een slaapdagboek kan een waardevol hulpmiddel zijn om je slaapgewoonten beter te begrijpen en eventuele slaapstoornissen te identificeren.

Gezien dit niet voor iedereen een probleem is hebben we hieronder een voorbeeld gemaakt van een slaapdagboek.

- **Vul je dagboek elke dag in:** Probeer het elke ochtend direct na het wakker worden in te vullen, terwijl de herinnering aan de afgelopen nacht nog vers is.
- **Houd het bij:** Het is belangrijk om consequent te zijn, zodat je een duidelijk beeld krijgt van je slaapgewoonten.

Voorbeeld:

Datum	Bedtijd	Opsta tijd	Slaapduur	Kwaliteit	Ontwaak momenten	Opmerkingen
1 januari	23.00	07.00	8 uur	Goed	Nee	Rustige nacht
2 januari	00.30	08.00	7,5 uur	Matig	2x	Stressvolle dag



