

Slaapschema

periode van .. - .. tot .. - ..

Vult u dit elke morgen zo nauwkeurig mogelijk in.

nacht	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Hoe laat ging u naar bed ?														
Hoe laat stond u op ?														
Hoe lang duurde het ongeveer voordat u in slaap viel? (minuten)														
Hoe lang heeft u ongeveer geslapen ? (afgerond op halve uren)														
Hoe veel keren bent u vannacht wakker geweest ?														
Hoe hebt u naar uw gevoel geslapen ? (indeling zie beneden)														
Hoe uitgerust voelde u zich na het ontwaken ? (indeling zie beneden)														
Heeft u vannacht een slaapmiddel gebruikt ? (ja / nee)														
Hoe uitgerust voelde u zich gisteren overdag ? (indeling zie beneden)														

Indeling voor kwaliteit van de slaap en gevoel van uitgerust zijn:

1. zeer goed 2. goed 3. redelijk 4. slecht 5. zeer slecht