

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