Invullen van het Slaap Dagboek

Instructies:

Met dit dagboek breng je je huidige slaappatroon in kaart. Dit is belangrijk om inzicht te krijgen in je actuele slaapritme en de mate waarin de stress sport en school/werk hier een rol in speelt. Het weekschema in het dagboek loopt van dag 1 tot en met 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 18:00 tot de volgende dag 18:00.

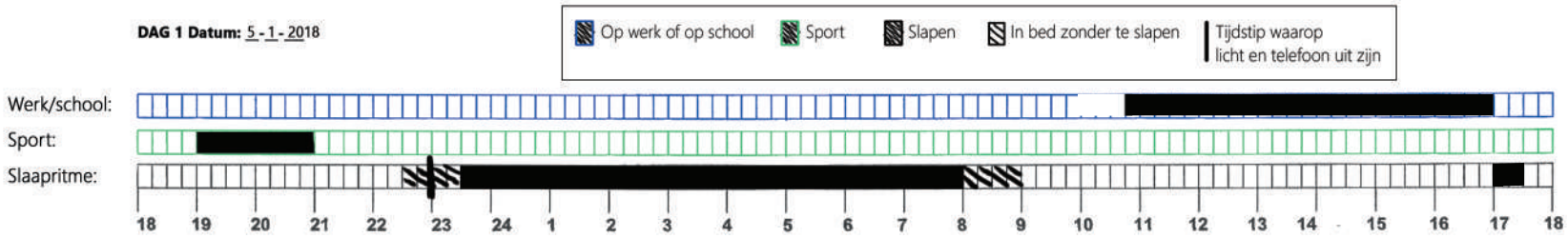
Belangrijk is dat je het dagboek pas ´s ochtends invult. Kijk ´s nachts niet op de wekker. Het gaat om een schatting.

Het dagboek vul je als volgt in:

- De tijd dat je slapend in bed doorbrengt kleur je op de zwarte balk geheel
- De tijd die je in bed doorbracht zonder te slapen geef je op de zwarte balk aan door die vakjes te arceren (schuine streepjes)
- Het tijdstip waarop je het licht en je telefoon uit doet geef je op de zwarte balk aan met een verticale streep
- De tijd waarin je hebt gesport kleur je op de groene balk geheel in
- De tijd die je hebt gewerkt of op school heb doorgebracht kleur je op de blauwe balk geheel in

Voorbeeld:

Op 5 januari heb je van 19.00-21.00 gesport. Hierna ben je om 22.30 uur naar bed gegaan. Om 23:00 uur heb je het licht en je telefoon uitgedaan, waarna je vervolgens om 23:30 in slaap bent gevallen. Op 6 januari werd je om 08:00 uur wakker, maar je bent nog een uurtje blijven liggen en om 09:00 uur opgestaan. Op 6 januari heb je gewerkt van 10:00-17:00 en heb je ´s midags nog een dutje gedaan van 17:00-17:30. Als je deze slaapperiodes en activiteit in het dagboek invult, ziet dat er als volgt uit:



Vragen?

Heb je vragen over het invullen van het Slaap Dagboek? Neem dan gerust contact op met de slaaponderzoeker in het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht, Jeroen Dudink, j.dudink@umcutrecht.nl

Versie Oktober 2018 *Mede ontworpen door Jesca de Jager*

De Hoogstraat Revalidatie | Kempenhaeghe | Wilhelmina Kinderziekenhuis

Het Slaap Dagboek

Gegevens:

:

Leeftijd in jaren: M/V - _

Familie samenstelling:

Vader / Moeder / Kind

DAG 1 Datum: __-__-__

Op werk of op school | Sport | Slapen | In bed zonder te slapen | Tijdstip waarop licht en telefoon uit zijn

Werk/school:

Sport:

Slaapritme:

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Hoe gestrest voelde je je gisteren?

Hoe uitgeslapen voel je je deze ochtend?

DAG 2 Datum: __-__-__

Op werk of op school | Sport | Slapen | In bed zonder te slapen | Tijdstip waarop licht en telefoon uit zijn

Werk/school:

Sport:

Slaapritme:

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Hoe gestrest voelde je je gisteren?

Hoe uitgeslapen voel je je deze ochtend?

DAG 3 Datum: __-__-__

Op werk of op school | Sport | Slapen | In bed zonder te slapen | Tijdstip waarop licht en telefoon uit zijn

Werk/school:

Sport:

Slaapritme:

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Hoe uitgeslapen voel je je deze ochtend?

Vragen?

Heb je vragen over het invullen van het Slaap Dagboek? Neem dan gerust contact op met de slaaponderzoeker in het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht, Jeroen Dudink, j.dudink@umcutrecht.nl

Versie Oktober 2018 *Mede ontworpen door Jesca de Jager*

De Hoogstraat Revalidatie | Kempenhaeghe | Wilhelmina Kinderziekenhuis

DAG 4 Datum: __-__-___

Op werk of op school | Sport | Slapen | In bed zonder te slapen | Tijdstip waarop licht en telefoon uit zijn

Werk/school:

Sport:

Slaapritme:

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Hoe gestrest voelde je je gisteren?

Hoe uitgeslapen voel je je deze ochtend?

DAG 5 Datum: __-__-___

Op werk of op school | Sport | Slapen | In bed zonder te slapen | Tijdstip waarop licht en telefoon uit zijn

Werk/school:

Sport:

Slaapritme:

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Hoe gestrest voelde je je gisteren?

Hoe uitgeslapen voel je je deze ochtend?

DAG 6 Datum: __-__-___

Op werk of op school | Sport | Slapen | In bed zonder te slapen | Tijdstip waarop licht en telefoon uit zijn

Werk/school:

Sport:

Slaapritme:

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Hoe gestrest voelde je je gisteren?

Hoe uitgeslapen voel je je deze ochtend?

DAG 7 Datum: __-__-___

Op werk of op school | Sport | Slapen | In bed zonder te slapen | Tijdstip waarop licht en telefoon uit zijn

Werk/school:

Sport:

Slaapritme:

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Hoe gestrest voelde je je gisteren?

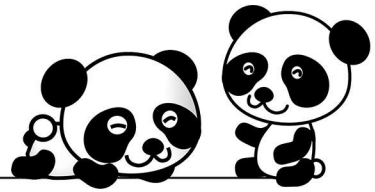
Hoe uitgeslapen voel je je deze ochtend?

Vragen?

Heb je vragen over het invullen van het Slaap Dagboek? Neem dan gerust contact op met de slaaponderzoeker in het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht, Jeroen Dudink, j.dudink@umcutrecht.nl Versie Oktober 2018 *Mede ontworpen door Jesca de Jager*

De Hoogstraat Revalidatie | Kempenhaeghe | Wilhelmina Kinderziekenhuis

OPMERKINGEN



DAG 1: _____

_____

DAG 2: _____

_____

DAG 3: _____

_____

DAG 4: _____

_____

DAG 5: _____

_____

DAG 6: _____

_____

DAG 7: _____

_____

Vragen?

Heb je vragen over het invullen van het Slaap Dagboek? Neem dan gerust contact op met de slaaponderzoeker in het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht, Jeroen Dudink, j.dudink@umcutrecht.nl

Versie Oktober 2018 *Mede ontworpen door Jesca de Jager*