

's Ochtends invullen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Hoe laat naar bed?							
Hoe laat daadwerkelijk in bed?							
Hoe vaak wakker geworden?							
Reden van wakker worden?							
Tijd van wakker worden							
Tijd van opstaan							
Totale slaapduur							

's Avonds invullen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Aantal dutjes overdag							
Werkzaamheden / activiteiten							
Koffie, thee of energiedrank							
Alcohol, nicotine of drugs							
Medicijnen							
Slaapstimulatie							
Gemoedstoestand							
Energieniveau							

Uitleg slaapdagboek

's Morgens vult u in:

- Hoe laat u de avond daarvoor klaar bent gaan maken om te slapen, en hoe laat u uiteindelijk in bed lag.
- Hoe lang het duurde om in te slapen.
- Hoe vaak u 's nachts wakker was, wat de oorzaak hiervan was, en hoe lang het (ongeveer) duurde voordat u weer sliep.
- De tijd van wakker worden, opstaan en de totale slaapduur.

's Avonds vult u in:

- Heeft u overdag geslapen? Zo ja, hoe lang?
- Welke bezigheden heeft u uitgevoerd, zowel overdag als in de avond? Werken, sporten, of kijken naar een beeldscherm?
- Heeft u middelen met cafeïne erin gebruikt, zoals koffie, zwarte thee, cola, energiedrank of chocolade? Hoe laat?
- Heeft u alcohol, nicotine of drugs gebruikt? Wat, hoeveel en wanneer?
- Slaapstimulatie: heeft u activiteiten ondernomen om beter te kunnen slapen, zoals meditatie of slaapyoga? Zo ja, wanneer?
- Heeft u slaapmiddelen en/ of andere medicijnen gebruikt? Schrijf ook de dosering en tijd van inname op
- Gemoedstoestand: wat was uw algemene gemoedstoestand overdag? Denk aan moe, prikkelbaar, energiek of opgewekt.
- Was uw energieniveau over het algemeen zeer laag (1), laag (2), gemiddeld (3), of hoog (4)?

Het ingevulde dagboek geeft vaak snel inzicht in wat uw slaap verstoort, en wat mogelijke oplossingen zijn om dit constructief te verbeteren.