

Dagboek slaap bijhouden

Op Thuisarts staat hoe je je slaap bijhoudt:

Ik ga een slaapdagboek invullen om te zien hoeveel ik slaap.

► thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-ga-slaapdagboek-invullen-om-te-zien-hoeveel-ik-slaap

- › Vul het slaapdagboek 1 week in. Doe dat elke ochtend.
- › Hieronder zie je balken met vakjes. Elk vakje is een kwartier. Alle vakjes bij elkaar zijn 24 uur.

Je naam: _____

Dag waarop je begint: _____

Zo vul je de vakjes in:

X Licht uit

Slapen



Wakker liggen

A Glas alcohol

K Kop koffie

Diagram illustrating the sleep diary layout with time slots and icons for different periods:

- avond** (evening): 18:00 to 22:00, icon: sun with stars.
- nacht** (night): 22:00 to 06:00, icon: moon with stars.
- ochtend** (morning): 06:00 to 12:00, icon: sun.
- middag** (afternoon): 12:00 to 18:00, icon: sun.

The diary consists of 24 columns (hours) and 7 rows (days). The first row is labeled 'voorbeeld' (example) and contains the following entries:

- Hour 20: A (Glas alcohol)
- Hour 23: X (Licht uit)
- Hour 24: Wakker liggen (Waking up)
- Hour 1: Slapen (Sleeping)
- Hour 2: Wakker liggen (Waking up)
- Hour 3: Slapen (Sleeping)
- Hour 8: K (Kop koffie)
- Hour 11: K (Kop koffie)
- Hour 17: A (Glas alcohol)

The remaining 6 rows are empty for recording.