

SLAAP / WAAK -DAGBOEK

NAAM	
DAG EN DATUM	

Om welk uur stond je deze morgen op?	
Om welk uur ging je gisterenavond naar bed?	
Hoeveel minuten duurde het vooraleer je in slaap viel?	
Hoe vaak werd je wakker gedurende de nacht?	
Hoelang was je in totaal wakker gedurende de nacht?	
Hoeveel uren/minuten sliep je in totaal?	
Alcoholgebruik? Wat en hoeveel?	
Slaapmedicatie? Wat en hoeveel?	

SLAAPKWALITEIT DAG

Hoe voelde je je deze morgen?	0	1	2	3	4
	Helemaal niet goed	Niet goed	Matig	Goed	Zeer goed

In welke mate heb je deugd gehad van je slaap vorige nacht?	0	1	2	3	4
	Helemaal geen deugd	Niet goed	Matig	Goed	Zeer veel deugd

In welke mate was je geestelijk actief in bed, vorige nacht?	0	1	2	3	4
	Erg veel	Veel	Matig	Niet actief	Helemaal niet

In welke mate was je fysiek gespannen in bed vorige nacht?	0	1	2	3	4
	Erg veel	Veel	Matig	Niet actief	Helemaal niet

In welke mate voelde je dat je dag nadien goed functioneerde?	0	1	2	3	4
	Helemaal niet goed	Niet goed	Matig	Goed	Zeer goed

Geef je mate van ontspanning of juist angst/spanning voor je ging slapen een cijfer tussen 0 (heel erg gespannen) en 10 (niet gespannen).

Geef je stemming voor je ging slapen een cijfer tussen 0 (heel somber) en 10 (opgewekt).

Dank u voor de medewerking.