

Dankzij een slaapdagboek krijg je zelf een beter inzicht in je slaappatroon en slaapgewoontes. Het vormt ook een handig hulpmiddel om eventuele slaapklachten nadien aan te pakken.

Het slaapdagboek loopt van dag 1 tot en met dag 7 en omvat 1 balk per dag. Elke balk loopt van 19h00 uur 's avonds tot 19h00 uur 's avonds de dag nadien. Elk uur is aangeduid met een dikke verticale lijn en onderverdeeld in 4 blokjes van telkens een kwartier. In je slaapdagboek duid je aan wanneer je wakker bent, effectief slaapt of wakker ligt in bed. Je vermeldt wanneer je doorheen de dag cafeïnehoudende dranken (koffie thee of cola) drinkt, rookt, medicatie neemt, sport of een dutje doet. Je beoordeelt verder je slaapkwaliteit en je gevoel overdag. Invullen is eenvoudig en duurt dagelijks maar enkele minuten. Vul je slaapdagboek 's morgens in bij je ontbijt. Vul het eventueel aan in de loop van de dag of avond. De tijdstippen zijn geschatte tijdstippen. Het is dus niet de bedoeling dat je constant op je klok kijkt om je slaapdagboek in te vullen, maar wees wel eerlijk ten opzichte van jezelf om een goede analyse te kunnen maken.

Confortplan

heerlijk slapen en zitten

Hoe vul je je slaapdagboek in?

Op de stippellijn vul je de datum in. De momenten waarop je wakker bent uit bed overdag of 's nachts laat je blanco. De momenten waarop je in bed ligt, maar wakker bent, arceer je. De momenten waarop je slaapt overdag of 's nachts kleur je volledig in. Duid met een bolletje het tijdstip aan waarop je 's avonds het licht uitdoet. Noteer op welk moment je cafeïnehoudende dranken (C) of alcohol (A) drinkt, rookt (N), medicatie gebruikt (M), sport (S) of een dutje doet (D). Geef de dag nadien je slaapkwaliteit een score van 1 tot en met 10, waarbij 1 heel slecht is en 10 heel goed (volledig uitgerust). Geef ook je gevoel van overdag een score van 1 tot en met 10, waarbij 1 geen energie is en 10 vol energie. Duid ook aan welk type dag het is: werk, school, vrije dag, weekend of vakantie. Onderaan heb je telkens de ruimte om per dag bijkomende informatie te noteren, zoals de activiteiten die je doorheen die dag gedaan hebt, wat je slaap verstoorde, waar je aan dacht als je wakker lag en welke bijzondere gebeurtenissen je meemaakte: naar de wellness geweest, een wedstrijd meegedaan, ruzie op het werk gehad, verkeersagressie meegemaakt, stresssituatie op het werk, deadlines te halen, enzovoort. Hierbij gebruik je enkel kernwoorden, je hoeft er dus geen opstel van te maken. Capiche?

Ok, aan het werk dan, want het uiteindelijke doel is dat je beter gaat slapen.