

## 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.

*Sleep diary uit The Management of Anxiety and Insomnia  
Vertaling en bewerking: R. Rogiers*