

DAG 1 Datum: _-_-

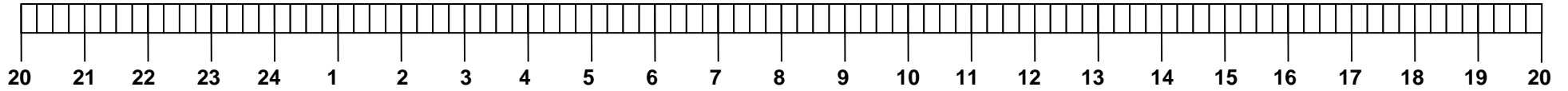
Tijd naar bed: ._.

Tijd uit bed: ._.

SLAAP/WAAKKALENDER

Naam: _____

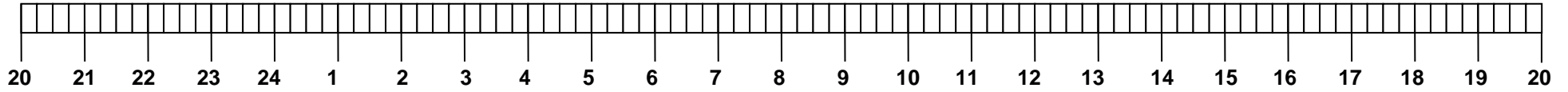
Geboortedatum: _____



DAG 2 Datum: _-_-

Tijd naar bed: ._.

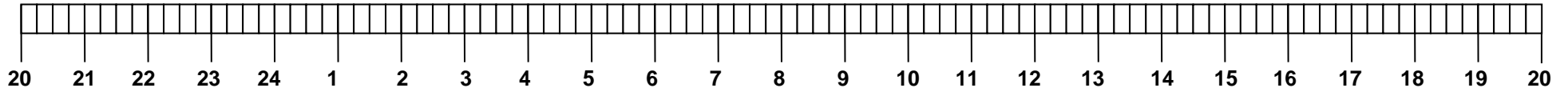
Tijd uit bed: ._.



DAG 3 Datum: _-_-

Tijd naar bed: ._.

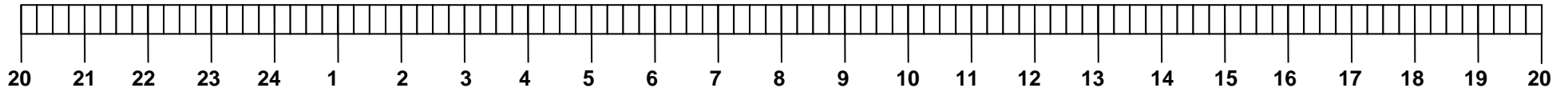
Tijd uit bed: ._.



DAG 4 Datum: _-_-

Tijd naar bed: ._.

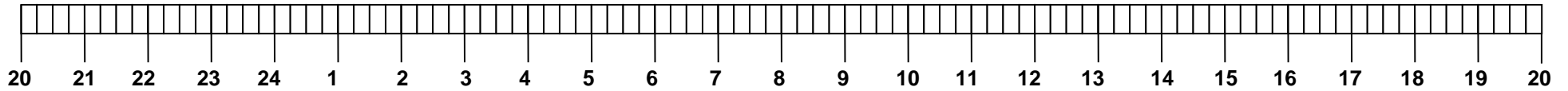
Tijd uit bed: ._.



DAG 5 Datum: _-_-

Tijd naar bed: ._.

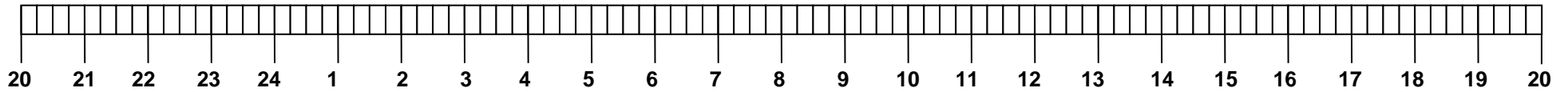
Tijd uit bed: ._.



DAG 6 Datum: _-_-

Tijd naar bed: ._.

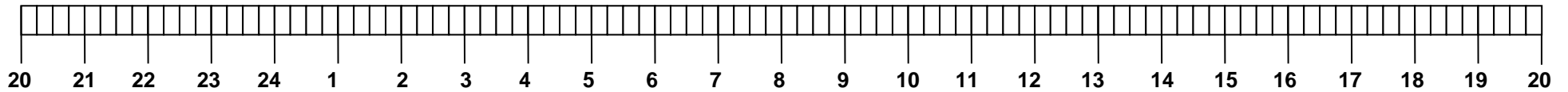
Tijd uit bed: ._.



DAG 7 Datum: _-_-

Tijd naar bed: ._.

Tijd uit bed: ._.



= slapen
 = in bed zonder te slapen
 = tijdstip waarop het licht uitgaat

Het invullen van de slaap/waakkalender

INSTRUCTIE

Met deze kalender brengt u uw slaappatroon in kaart. Dit is een zeer belangrijk instrument om inzicht te krijgen in uw slaapprobleem. Mogelijk heeft u deze kalender al eerder ingevuld. Het is echter belangrijk deze nu opnieuw in te vullen.

Het weekschema op de kalender loopt van dag 1 tot en met dag 7. De hele uren zijn aangegeven met een verticale streep en onderverdeeld in vier hokjes van elk een kwartier. De balk loopt van 's avonds 20.00 tot de volgende dag 20.00 uur.

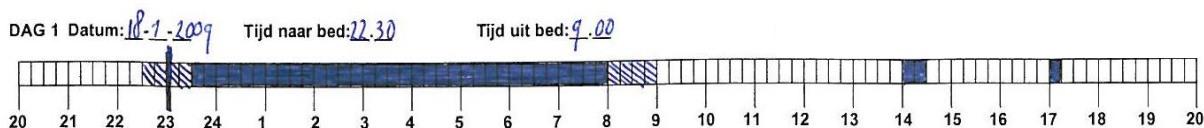
Belangrijk is dat u de kalender pas 's ochtends invult. Kijk 's nachts niet op de wekker; het gaat om een schatting.

De kalender vult u als volgt in:

- de tijd dat u slapend in bed doorbrengt, kleurt u geheel in
- de tijd die u in bed doorbracht zònder te slapen geeft u aan door die vakjes te arceren (schuine streepjes)
- het tijdstip waarop u het licht uitdoet geeft u aan met een verticale streep
- elk hokje staat voor 1 kwartier
- de tijd waarop u naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed ligt, of blijft liggen, rondt u af op kwartieren
- **Vul het schema in vanaf het moment dat u het vragenlijstenpakket binnen heeft en stuur de kalender samen met de vragenlijsten pas op als u het schema voor een volle week ingevuld heeft. Sla alstublieft geen dagen over.**

Ter verduidelijking een voorbeeld:

Op dag 1, 18 januari, bent u om 22.30 uur naar bed gegaan. Om 23.00 uur hebt u het licht uitgedaan, waarna u vervolgens om 23.30 in slaap bent gevallen. Op 19 januari werd u om 8.00 uur wakker, maar u bent nog een uurtje blijven liggen en om 9.00 uur opgestaan. Van 14.00 tot 14.30 uur bent u in slaap gevallen. Hetzelfde gebeurde om 17.00 uur. Deze laatste keer duurde de slaap echter naar tien minuten.



= slapen



= in bed zonder te slapen



= tijdstip waarop het licht uitgaat