Slaapdagboek

Instructies

1. Vul de datum, de weekdag en het type dag in: Werk, School, Vrije Dag of Vakantie.
2. Vul de letter “C” in bij caffeine inname (koffie, cola, thee), de letter “M” bij medicijn inname en de letter “A” bij alcohol inname.
3. Trek een lijn om aan te geven wanneer u naar bed ging. Kleur het vak in waarin u denkt in slaap te zijn gevallen.
4. Kleur alle vakken waarin u s’ avonds of overdag denkt te hebben geslapen.
5. Laat alle vakken leeg waarin u s’avonds of overdag wakker was.

Datum	Weekdag	Type dag	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
Voorbeeld	Maandag	Werk										C									M		C	A		

Week 1

Week 2