

A.Vogel slaapdagboek - vragenlijst

Dit slaapdagboek bestaat uit 2 delen. Pagina 1 is een vragenlijst en bevat verschillende vragen over wat u heeft gedaan voor het slapengaan en wat de kwaliteit van uw nachtrust was. Deze vragenlijst is bedoeld om u inzicht te geven in uw slaappatroon en er achter te komen welke factoren uw slaap mogelijk beïnvloeden. Op pagina 2 vindt u verschillende tips die u handvatten geven om lekker te slapen.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1. Heeft u gisteren overdag dutjes gedaan (ja/nee)							
2. Heeft u gisterenavond voor het slapen gaan alcohol gebruikt? (ja/nee)							
3. Heeft u gisterenavond voor het slapengaan koffie, thee of cola gedronken? (ja/nee)							
4. Heeft u gisterenavond binnen 3 uur voor het slapen gaan gesport? (ja/nee)							
5. Heeft u gisterenavond tips uit het A.Vogel Slaapdagboek – zie pagina 2 – toegepast (ja/nee en indien ja, welke tips)							
6. Hoe laat ging u gisterenavond naar bed en hoe laat deed u het licht uit (tijd invullen)							
7. Hoe lang duurde het ongeveer voor u in slaap viel (aantal minuten invullen)							
8. Bent u vannacht wakker geworden en lag u toen een tijdje wakker (ja/nee en indien ja, aantal minuten invullen)							
9. Hoe laat werd u vanmorgen wakker (tijd invullen)							
10. Hoe heeft u geslapen vannacht (goed/redelijk/slecht)							
11. Voelt u zich uitgerust vandaag? (goed uitgerust/redelijk uitgerust/slecht uitgerust)							

A.Vogel slaapdagboek - tips om lekker te slapen

In onderstaand schema vindt u tips om een week lang aandacht te geven aan uw slaapritueel. De tips zijn gerangschikt per thema en geven u handvatten om lekker te slapen. Natuurlijk is het niet mogelijk (en misschien ook niet nodig...) om elke dag alle tips toe te passen. Een aantal tips komen op meerdere dagen terug. Gebruik het daarom om te ontdekken welke tips voor uw het beste werken en stel vervolgens een persoonlijk slaapritueel samen.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Thema	Bioritme	Structuur & slaaphygiëne	Overprikkeling, drukte en stress	Relax! Take it easy	Natuurlijke wijsheden over slaap	Stuipersuiker en gaapgroente	Oefening baart kunst!
Tips	Breng je lichaam in de slaapstand. Een uur voor het slapen gaan • alle lichten dimmen • TV uitzetten • offline!	Houdt 7 dagen per week hetzelfde slaapritme aan, verschuif het in het weekend met maximaal een uur	Breng je lichaam in de slaapstand. Een uur voor het slapen gaan • alle lichten dimmen • TV uitzetten • offline!	Een warme douche of warm bad helpen te ontspannen	Geef uw onderbenen een ijskoude douche. De bloedsomloop wordt hierdoor verplaatst van het hoofd naar de benen, wat drukke gedachten en piekeren vermindert.	Wees voorzichtig met eten in de avonduren, liefst niet meer na 20.00u of kies een 'slimme avondsnaak'	Schrijf hieronder de tips op (max. 5) die voor u het beste gewerkt hebben de afgelopen week en maak daar vanavond uw eigen slaapritueel van. Slaap lekker!
	Draai de wekker om. Een digitale wekker geeft flink wat licht af. Bovendien hoeft u 's nachts écht niet te weten hoe laat het is...	Doe de handelingen voor het slapengaan routinematig (elke avond in dezelfde volgorde)	Lezen voor het slapengaan? Lees dan geen heftige (enge of emotionele) boeken vlak voor het slapengaan	Ga even 'mediteren'	Probeer eens een glas A.Vogel Dormeasan Nachtrust Hot Drink	Slimme avondsnaaks zijn bijvoorbeeld noten, bananen, kersen, dadels, pompoen	
	Gevoelig voor lichtprikkels? Gebruik een slaapmasker!	Zorg voor een goed geventileerde slaapkamer	Probeer niet te piekeren. Lukt dat niet? Maak dan een afspraak met jezelf dat je daar de volgende dag een kwartier aan mag besteden	Lees een ontspannen boek of tijdschrift	Neem voor het slapengaan 'een snufje' lavendel. De geur van de lavendel heeft een ontspannende invloed.	Eet magnesiumrijke voedingsmiddelen (bijv. amandelen, avocado, groene groenten, zilversierstijf)	
	Zorg voor verduisterende raambekleding	Kies een goed matras en bedlinnen dat bij de tijd van het jaar past	Laat het huishouden 's avonds rusten	Een massage voor het slapengaan helpt te ontspannen		Kies voor de juiste koolhydraten en vermijd 's avonds chips, koekjes, snoep, chocola, frisdrank en vruchtensappen uit pak	
		Gevoelig voor geluidsprikkels? Kies voor oordopjes	Sporten is gezond, maar niet te laat op de avond	Maak een avondwandeling!		Drink 's avonds water en kruidenthee, géén koffie of alcohol	
		Electronische apparaten uit de slaapkamer!	Plan de avond niet vol met afspraken	Kies ook één eigen avond-activiteit waarvan u weet dat het u tot rust brengt			
		Geen werk of studie mee naar bed	Geen werk of studie mee naar bed				