Slaapdagboek

Vul elke ochtend in, binnen een uur na het opstaan. Week 1 van 2.

bettersleepdiary.app

	Voorbeeld	Nacht 1	Nacht 2	Nacht 3	Nacht 4	Nacht 5	Nacht 6	Nacht 7
AFGELOPEN NACHT								
Datum	*ma 6 okt*							
Hoe laat ging je naar bed?	*22:40*							
Hoe laat probeerde je te gaan slapen?	*23:00*							
Hoe lang duurde het om in slaap te vallen? (minuten)	*35*							
Hoe vaak werd je wakker?	*2*							
Hoe lang was je in totaal wakker in de nacht? (minuten)	*40*							
Hoe laat werd je voor het laatst wakker?	*06:15*							
Hoe laat kwam je uit bed?	*06:45*							
Hoe lang heb je in totaal geslapen? (uren en minuten)	*6 u*							
Hoe goed heb je geslapen? (1 heel slecht, 5 heel goed)	*2*							
Hoe moe voel je je vanochtend? (1 helemaal niet, 5 heel)	*4*							
GISTEREN								
Koppen koffie, thee of cola gisteren	*3*							
Tijd van de laatste	*16:30*							
Glazen alcohol gisteren	*2*							
Bewogen? Dutje gedaan of ingedommeld?	*Wandeling / nee*							
Medicijnen, stress of iets anders	*Laat werkgesprek*							
Slaapefficiëntie (tijd geslapen ÷ tijd in bed × 100)	*6 u van 8 u 5 min = 74%*							

Tijden in 24-uursnotatie. Mis je een nacht, laat hem dan leeg in plaats van te gokken. Geen medisch advies; neem het dagboek mee naar je huisarts als je slecht blijft slapen. Gratis van bettersleepdiary.app, gemaakt door SGWNI.

Slaapdagboek

Vul elke ochtend in, binnen een uur na het opstaan. Week 2 van 2.

bettersleepdiary.app

	Voorbeeld	Nacht 8	Nacht 9	Nacht 10	Nacht 11	Nacht 12	Nacht 13	Nacht 14
AFGELOPEN NACHT								
Datum	*ma 6 okt*							
Hoe laat ging je naar bed?	*22:40*							
Hoe laat probeerde je te gaan slapen?	*23:00*							
Hoe lang duurde het om in slaap te vallen? (minuten)	*35*							
Hoe vaak werd je wakker?	*2*							
Hoe lang was je in totaal wakker in de nacht? (minuten)	*40*							
Hoe laat werd je voor het laatst wakker?	*06:15*							
Hoe laat kwam je uit bed?	*06:45*							
Hoe lang heb je in totaal geslapen? (uren en minuten)	*6 u*							
Hoe goed heb je geslapen? (1 heel slecht, 5 heel goed)	*2*							
Hoe moe voel je je vanochtend? (1 helemaal niet, 5 heel)	*4*							
GISTEREN								
Koppen koffie, thee of cola gisteren	*3*							
Tijd van de laatste	*16:30*							
Glazen alcohol gisteren	*2*							
Bewogen? Dutje gedaan of ingedommeld?	*Wandeling / nee*							
Medicijnen, stress of iets anders	*Laat werkgesprek*							
Slaapefficiëntie (tijd geslapen ÷ tijd in bed × 100)	*6 u van 8 u 5 min = 74%*							

Tijden in 24-uursnotatie. Mis je een nacht, laat hem dan leeg in plaats van te gokken. Geen medisch advies; neem het dagboek mee naar je huisarts als je slecht blijft slapen. Gratis van bettersleepdiary.app, gemaakt door SGWNI.