

Slaapdagboek

NAAM:		DAG 1 ...	DAG 2 ...	DAG 3 ...	DAG 4 ...	DAG 5 ...	DAG 6 ...	DAG 7 ...
's Morgens invullen	Tijd van naar bed gaan							
	Tijd voor inslapen							
	Hoe vaak / hoe lang wakker							
	Waarom dacht u toen							
	Wat bent u gaan doen							
	Tijd van opstaan							
	Totale slaapduur							
's Avonds invullen	Aantal / duur van dutjes overdag							
	Bezigheden / omstandigheden							
	Gedachten / zorgen							
	Cafeïne / koffie / thee							
	Alcohol / nicotine / drugs							
	Zelfzorg							
	Medicijnen							
	Moeheid							
	Prikkelbaarheid							