|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SLAAPDAGBOEK** | | |
| **Datum** | |  |
| volgende ochtend invullen | Tijd van naar bed gaan |  |
|  | Tijd voor het inslapen |  |
|  | Hoe vaak / hoe lang wakker |  |
|  | Waar dacht je toen aan |  |
|  | Wat ben je toen gaan doen |  |
|  | Tijd van opstaan |  |
|  | Totale slaapduur |  |
| ’s avonds invullen | Bezigheden / omstandigheden |  |
|  | Gedachten / zorgen |  |
|  | Cafeïne / koffie / thee (soort) |  |
|  | Zelfzorg |  |
|  | Medicijnen |  |
|  | Moeheid |  |
|  | Prikkelbaarheid |  |
|  | Melatonine / tijdstip |  |
|  | Overige |  |