

SlaapScoreCard *Template*



SUPERSLAPEN SUCCESGIDS

Floris
Wouterson

.....

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

(Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie

.....

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

(Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie

.....

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

(Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie

.....

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

(Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie

.....

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

(Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie

.....

19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

(Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie

Legenda: Tijd uit bed (wakker) Tijd dat je wakker bent (in bed) Tijd dat je slaapt C Caffeïne inname (koffie, cola, thee) A Alcohol inname N Nicotine inname M Medicatie inname S Sport D Dufje overdag T Telefoon of PC gebruik ● Moment waarop je het licht uit doet ✕ Moment waarop je wakker gaat

Handleiding SlaapScoreCard *Template*

Hoe gaat dat in zijn werk?

Het bijhouden van een slaapdagboek is een handig hulpmiddel om je slaapproblemen in kaart te brengen. Dit heb je nodig om weer de regisseur van jouw slaap te worden. Ik kan niet voldoende onderstrepen hoe belangrijk het is om een aantal weken zo'n dagboek bij te houden. Het is niet moeilijk, maar je moet het natuurlijk wél doen. Het bijhouden van een slaapdagboek is vrij universeel en online vind je verschillende vormen terug.

Wekelijks schema

Het slaapdagboek telt altijd zeven dagen en omvat een balk per dag. Een balk loopt van 's avonds 19 uur tot 19 uur de volgende dag. Elk uur (tijdseenheid) begint met een dikke verticale lijn en is onderverdeeld in vier blokjes van telkens vijftien minuten.

Metten is weten

Je duidt aan wanneer je wakker bent, effectief slaapt of wakker ligt in bed. Je houdt bij wat je gedurende de dag aan cafeïnehoudende dranken drinkt (koffie, zwarte thee, cola, red bull, etc.). Of je rookt, medicatie neemt, sport, een dutje doet overdag, wanneer je op je telefoon, tablet of laptop zit en of je alcohol drinkt. Bovendien beoordeel jij je slaapkwaliteit. Dit is altijd subjectief, want het is jouw inschatting. Je geeft een score aan je gevoel overdag (eveneens subjectief). En ten slotte geef je aan wat voor type dag het was: werk, vrije dag, weekend of vakantie.

Slaapdagboek invullen als dagelijkse routine

Het invullen van je slaapdagboek is heel eenvoudig en duurt maar enkele minuten. Het is dus makkelijk om te doen, maar net zo makkelijk om níét te doen. Laat dit niet gebeuren en maak hier dus een gewoonte van, zodat je er net als bij het tandenpoetsen niet meer over hoeft na te denken. Vul je dagboek 's morgens in en vul het eventueel in de loop van de dag of de avond aan. En leg het dagboek op een plek waardoor je er elke dag aan herinnerd wordt. En nogmaals, zoals je al in het boek hebt kunnen lezen, zijn de tijdstippen geschatte tijdstippen. Het is dus niet de bedoeling dat je constant op de wekker kijkt om je slaapdagboek in te vullen.

Handleiding SlaapScoreCard *Template*

Hoe vul je je slaapdagboek in?

- Vul op de stippellijn de datum in (dit zijn altijd twee data).
- Laat de momenten dat je wakker en uit bed bent (overdag of 's nachts) open (wit).
- Werk niet met kwartiertjes, enkel met halve uren.
- De momenten waarop je in bed ligt en wakker bent, arceer je.
- De momenten waarop je slaapt (overdag of 's nachts), kleur je volledig in.
- Duid met een bolletje (rondje) aan wanneer je het licht uitdoet.
- Duid met een kruisje aan wanneer de wekker ging en je meteen bent opgestaan, of een driehoekje wanneer de wekker ging en je bent blijven
- liggen. Zet dan nog een driehoekje bij het tijdstip dat je effectief bent opgestaan.
- Noteer wanneer je cafeïnehoudende dranken of alcohol drinkt, rookt, medicatie gebruikt, sport, op je telefoon zit of een dutje doet.
- Gebruik hiervoor de volgende symbolen:

- C = cafeïnehoudende dranken
- A = alcohol
- N = nicotine
- M = medicatie
- S = sport
- D = dutje
- T = telefoon, tablet of computer (laptop)

- Geef je slaapkwaliteit elke dag een score van 1 tot 10 (1 = mijn slaap is waardeloos en ik ben totaal niet uitgerust en 10 = ik slaap fantastisch en ben volledig uitgerust).
- Geef ook je gevoel van overdag een score van 1 tot 10 (1 = ik heb moeite om overdag wakker te blijven en 10 = ik heb de hele dag meer dan voldoende energie).
- Duid aan welke type dag het is: werk, school, vrije dag, weekend of vakantie.



Floris
Wouterson