Naam: _____ **WEKELIJKS SLAAP & WAKKER LOG** Datum: _____

1. Evalueer de kwaliteit en duur van het slapen van de afgelopen nacht. Vul dit formulier in zodra u bent opgestaan om de dag te beginnen. **Het is niet nodig om de klok in de gaten te houden, probeer alleen de tijd te schatten dat u geslapen heeft of wakker was.**
2. Geef aan rond **welke tijd u echt ging proberen om in te slapen** door een pijl naar beneden te tekenen.
3. Geef aan op **welke tijd u opstond om de dag te beginnen** met een pijl omhoog.
4. Kleur de blokken die aangeven **<u>wanneer u denkt geslapen te hebben</u>**.
5. Als u wakker bent gedurende meer dan een uur, laat dit blok dan blank.
6. Geef in de kolom **"uitgerust"** op een schaal van 1-7 aan, hoe uitgerust u zich voelde na het opstaan die morgen (1 = meest uitgerust).
7. Geef in de kolom "**slaperig"** op een schaal van 1-7 aan, hoe slaperig u zich gevoeld heeft gedurende die dag (7 = meeste slaperig).
8. Geef, voordat u naar bed gaat, met een letter aan wat u gebruikt heeft om te kunnen slapen (**M**)edicijnen, (**C**)afeine (aantal drankjes of stukken chocola), of (**A**)lcohol (aantal glazen, wijn bier etc). Kleur tevens de tijdblokken in waarin u gedurende die dag overdag heeft geslapen.

voorbeeld:

Middag *Avond* *Nacht* *Ochtend*

DATUM	Slaperig	12 pm	1 pm	2 pm	3 pm	4 pm	5 pm	6 pm	7 pm	8 pm	9 pm	10 pm	11 pm	12 am	1 am	2 am	3 am	4 am	5 am	6 am	7 am	8 am	9 am	10 am	11 am	Uitgerust