

Slaapdagboek

Informatie voor patiënten

Wat is een slaapdagboek?

Het bijhouden van een slaapdagboek helpt u inzicht te krijgen in uw slaapprobleem.

Twee weken lang schrijft u iedere dag op wanneer en hoelang u geslapen heeft. Verder noteert u alle dingen die invloed op uw slaap kunnen hebben gehad. Bijvoorbeeld eventuele zorgen en het gebruik van genotmiddelen (koffie, thee, alcohol, nicotine).

Hierdoor wordt vaak duidelijk wat de oorzaak is van uw slaapprobleem, hoe het in stand wordt gehouden en wat u er aan kunt doen.

Adviezen bij het slaapdagboek

Print het slaapdagboek (Thuisarts.nl) uit en maak een aantal kopieën voordat u het invult.

Vul het dagboek ook in op de dagen dat u goed heeft geslapen.

Invullen van het slaapdagboek

's Morgens vult u de datum in en de tijden:

- Hoe laat u de avond daarvoor naar bed bent gegaan.
- Hoe lang het duurde om in te slapen.
- De tijd van opstaan en de totale slaapduur.
- Hoe vaak en hoe lang u 's nachts wakker was; wat u toen dacht of bent gaan doen.

's Avonds vult u alles in wat met uw slaap te maken kan hebben:

- Dutjes overdag: aantal, tijdstip en hoelang?
- Bezigheden: overdag en 's avonds?
- Gedachten of zorgen: bijvoorbeeld over familie, vrienden, werk, geld of gezondheid?
- Cafeïne: heeft u cafeïnehoudende middelen gebruikt zoals koffie, thee, ice-tea, cola, energiedrank (redbull, bullit, highway) of chocolade? Wat en hoeveel?
- Alcohol/nicotine/drugs: heeft u alcohol, nicotine of drugs gebruikt? Wat, hoeveel en wanneer?
- Zelfzorg: wat deed u om beter te kunnen slapen? Bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, lezen, wandelen, douchen of laten masseren? Wat hielp?
- Medicijnen: heeft u slaapmiddelen gebruikt? Wanneer? Welk middel? En welke dosis of hoeveelheid? Noem ook eventuele middelen die u zonder recept bij de drogist heeft gekocht.
- Moeheid: was u moe? Geef een cijfer: niet moe (0), beetje moe (1), wel moe (2), erg moe (3).
- Prikkelbaarheid: was u prikkelbaar? Nee, niet prikkelbaar (0), beetje prikkelbaar (1), wel prikkelbaar (2), erg prikkelbaar (3).

Hoe gaat het verder met het slaapdagboek?

Wanneer u het ingevulde dagboek bekijkt, wordt waarschijnlijk duidelijk wat uw slaap verstoort. Vaak ziet u dan ook wat u kunt doen om de oorzaak van uw slaapprobleem aan te pakken.

Neem het ingevulde dagboek mee naar de afspraak die u heeft met de praktijkondersteuner.

Slaapdagboek		Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
	
Naam:	's Morgens invullen							
	Tijd van naar bed gaan							
	Tijd voor inslapen							
	Hoe vaak / hoe lang wakker							
	Waaraan 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							
	Moehheid							
	Prikkelbaarheid							