

Bijlage 3 Vereenvoudigd slaapdagboek⁴

In dit vereenvoudigde slaapdagboek schrijf je alleen op hoe laat je naar bed ging, hoe laat je opstond, hoelang je op bed gelegen hebt en hoelang je geslapen hebt.

Dag	Tijdstip naar bed	Tijdstip uit bed	Uren op bed	Geslapen uren
Week 1				
1
2
3
4
5
6
7
Gemiddeld				
Week 2				
1
2
3
4
5
6
7
Gemiddeld				

Een voorbeeld:

Dag	Tijdstip naar bed	Tijdstip uit bed	Uren op bed	Geslapen uren
1	23.00	7.00	8	5
2	00.00	7.30	7,5	5,5
3	23.30	7.30	8	6
4	23.00	8.00	9	7
5				
6				
7				
Gemiddeld			8,1	5,9

⁴ Het Vereenvoudigd slaapdagboek kun je gratis downloaden van www.boompsychologie.nl/rustigslapen en www.leerslapen.nl.