

## Informatie over het slaapdagboek:

Je gaat een slaapdagboek bijhouden.

Het zal je inzicht geven in hoe je zelf je slaap-waakpatroon ervaart.

Het is belangrijk dat het om jouw persoonlijke beleving gaat, en niet om de exacte tijden.

De balk loopt per dag van 8 uur 's avonds tot 8 uur 's avonds de volgende dag.

De hele uren zijn aangegeven met een verticale streep en onderverdeeld in hokjes van elk een kwartier.

**Het is belangrijk dat je het slaapdagboek pas 's ochtends invult. Kijk 's nachts niet op de wekker, het gaat om de schatting!** De activiteiten van overdag vult je 's avonds in. Bewaar het slaapdagboek bijvoorbeeld op de keukentafel of op de slaapkamer.

Het invullen gaat het gemakkelijkst met een gekleurde stift of fineliner.

Je mag ook aantekeningen maken. Bijvoorbeeld rechts achter de balk. U kunt daarop schrijven hoe je je overdag voelde.

De achterkant kun je gebruiken voor overige aantekeningen.

## Invullen van het slaapdagboek

- De tijd die je slapend in bed heeft doorgebracht kleur je geheel in.
- De tijd die je in bed hebt doorgebracht zonder te slapen geeft je aan door de vakjes te arceren (schuine streepjes) Dus ook als je in bed nog even hebt liggen lezen of iets dergelijks, zonder dat je (nog) probeerde om in slaap te komen.
- Het tijdstip waarop je daadwerkelijk gaat liggen om te gaan slapen, geeft u aan met een verticale streep.
- Als je 15 minuten of korter hebt geslapen, vul je 1 hokje in.
- Als je 15 minuten of korter wakker in bed hebt gelegen, arceer je 1 hokje
- Alle tijden rond je af op kwartieren.
- Je begint met invullen op de aangegeven dag
- Bijzonderheden zoals medicatie, koffie (of overige cafeïne houdende dranken) en alcohol kun je aangeven met respectievelijk een M, K en A
- Vul het aantal uren dat je geslapen hebt in in het daarvoor bestemde vakje
- Vul het totale aantal uren dat je in bed hebt gelegen in in het daarvoor bestemde vakje
- Reken de SE score uit. Dit doe je door het aantal uren slaap te delen door het aantal uren dat je in bed doorbracht, maal 100 te doen.  
Dus  $\text{aantal uren slaap} : \text{aantal uren in bed} \times 100 = \text{SE score}$ .