

Informatie over het slaapdagboek:

U gaat een slaapdagboek bijhouden.

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

Het is belangrijk dat het om uw 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 u het slaapdagboek pas 's ochtends invult. Kijk 's nachts niet op de wekker, het gaat om de schatting! De activiteiten van overdag vult u '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.

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

De achterkant kunt u gebruiken voor overige aantekeningen.

Invullen van het slaapdagboek

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

Dus $\text{aantal uren slaap} : \text{aantal uren in bed} \times 100 = \text{SE score}$.