

SLAAPDAGBOEK

- A** Alcohol
- C** Cafeïne
- B** Beweging/Sport
- M** Slaapmedicatie
- G** Gsm (tablet)
- R** Relaxatieoefeningen
- Uit bed
- Slapen
- Wakker liggen in bed

DATUM: slaapkwaliteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

DATUM: slaapkwaliteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

DATUM: slaapkwaliteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

DATUM: slaapkwaliteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

DATUM: slaapkwaliteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

DATUM: slaapkwaliteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

DATUM: slaapkwaliteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

SLAAPEFFICIËNTIE: $\frac{\text{Totaal aantal uur geslapen}}{\text{Totaal aantal uur in bed}} = \dots \times 100 = \dots\%$

Slaapdagboek

Door een slaapdagboek bij te houden worden we ons bewust van ons dag- en nachtpatroon en leren we onze eigen gewoonten beter kennen. Het invullen van het slaapdagboek duurt maar een paar minuten per dag.

Het weekschema op het slaapdagboek loopt van dag 1 tot en met dag 7. De balk loopt vanaf 19 uur en loopt over 24 uur. De hele uren zijn aangegeven en onderverdeeld in 2 vakjes van elk 30 minuten. Belangrijk is dat je het slaapdagboek pas 's ochtends invult, bij voorkeur binnen het half uur nadat je bent opgestaan, en 's avonds voor het slapengaan. Kijk 's nachts niet op de wekker om je slaapdagboek in te vullen; het gaat om een schatting!

Instructie

Vul het slaapdagboek als volgt in:

- de datum die je invult, is de dag wanneer je 's ochtends je dagboek invult: je registratie gaat over de voorbije nacht.
- de tijd die je slapend in bed doorbracht: vakjes volledig inkleuren / zwart maken.
- de tijd die je wakker in bed doorbracht, geef je aan door die vakjes te arceren.
- wanneer je 's nachts uit bed gaat, laat je de vakjes wit. Open vakjes verwijzen dus naar tijd niet in bed.
- voor het slapengaan rapporteer je bewegingsactiviteiten, koffie- en/of alcoholgebruik overdag, alsook slaapmedicatie.*
- probeer relaxatieoefeningen te doen overdag, zodat je minder stress opbouwt voordat je de nacht in gaat.

*Bijzonderheden als alcohol, beweging, cafeïne, slaapmedicatie, gsm/tablet in bed kun je in het slaapdagboek aangeven met respectievelijk A, B, C, M en G. Met R duid je aan wanneer je een relaxatieoefening hebt uitgevoerd.

Bereken ook je slaapefficiëntie. Dit is het percentage van de tijd in bed waarin je daadwerkelijk slaapt. Je berekent dit door je totale slaaptijd (TST) te delen door de tijd die je in bed lag (TIB), en dit getal te vermenigvuldigen met 100. Een waarde van 85% of hoger wordt als goed beschouwd.

Bron:

Annick Hoefnagels & Livia Verlinden www.sofrologen.net
Smolders, A. (2022). Start to sleep. Borgerhoff & Lamberigts. ISBN 9789089317087

Datum van laatste herziening:
aug 2025, BE/ADC/08/25/0008