

Slaaplogboek

Uitleg bij het invullen van het slaaplogboek

Het slaaplogboek is bedoeld om inzicht te krijgen in uw slaappatroon of slaapprobleem. Daarnaast kan het dienen als meetinstrument om te zien of uw slaappatroon tijdens een behandeling verbetert.

Het is de bedoeling dat u het slaaplogboek zeven aaneengesloten dagen invult. Dus zeven nachten voor uw opname in het ziekenhuis.

- Vul het logboek in nadat u bent opgestaan.
- Soms is het lastig om bijvoorbeeld aan te geven hoe lang u erover deed om in slaap te vallen. Probeer u dan toch om de beste schatting te geven.
- Mocht er een nacht zijn met een ongebruikelijk voorval (bijvoorbeeld ziekte, noodgeval), noteer dit dan.
- Maak gebruik van 24-uurs notatie (niet 10 uur 's avonds maar 22.00 uur).

Vraag 1 – dutjes

Noteer het aantal dutjes (tijdstip, duur, plaats), ook als ze spontaan zijn opgetreden. Bijvoorbeeld: 20.00 uur 10 min. voor de TV ingedut.

Vraag 2 – alcohol

Noteer het aantal glazen alcohol en soort alcohol dat u na 18.00 uur heeft gebruikt.

Vraag 3 – koffie/thee/cola

Noteer het aantal kopjes koffie en thee en het aantal glazen opwekkende frisdrank (cola, red-bull) dat u na 18.00 uur heeft gebruikt.

Vraag 4 – medicijnen

Noteer de naam en dosis van de middelen die door uw arts zijn voorgeschreven en de middelen die u zelf gebruikt (bijvoorbeeld Paracetamol 500 mgr).

Vraag 5 – sporten

Noteer of u wel of niet na 18.00 uur nog gesport heeft en het soort sport (wandelen, fietsen).

Vraag 6 – bedtijd

Noteer het tijdstip dat u naar bed ging en dat u het licht uit deed.

Vraag 7 – inslaaptijd

Geef een schatting van het aantal minuten dat u nodig had om in slaap te vallen.

Vraag 8 – wakperiodes

Noteer het aantal keren dat u wakker bent geweest nadat u in slaap was gevallen. Geef een schatting van het tijdstip van wakker worden en hoe lang u wakker was.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Vraag 9 – ontwaken

Noteer het tijdstip waarop u vanmorgen wakker werd en niet meer bent gaan slapen.

Vraag 10 – opstaan

Noteer het tijdstip waarop u opstond om de dag te beginnen.

Vraag 11 – slaaplengte

Noteer het aantal uren dat u vannacht naar uw gevoel hebt geslapen.

Vraag 12 – gevoel bij het opstaan

Noteer hoe u zich voelde bij het opstaan.

Vraag 13 – slaapkwaliteit

Noteer hoe u naar uw indruk heeft geslapen.

Vraag 14 – uitgerust

Noteer hoe uitgerust u zich gisteren overdag voelde.

Datum							
Slaaplogboek	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1. Heeft u gisteren dutjes gedaan? Tijd en duur invullen							
2. Heeft u gisteravond voor het slapen gaan alcohol gebruikt? Aantal glazen invullen.							
3. Heeft u gisteravond voor het slapen gaan koffie, thee of cola gedronken? Aantal kopjes en/of glazen invullen							
4. Heeft u gisteren medicatie gebruikt? Naam medicatie, tijd en hoeveelheid invullen							
5. Heeft u gisteren voor het slapen gaan gesport of gewandeld ?							
6. Hoe laat ging u gisteravond naar bed en deed u het licht uit? Tijdstip van naar bed gaan en tijd van licht uit invullen.							
7. Hoe lang deed u erover om in te slapen?							
8. Bent u vannacht wakker geworden? Tijd en duur invullen.							
9. Hoe laat werd u vanochtend wakker ? Tijd invullen.							
10. Hoe laat stond u op vanochtend? Tijd invullen.							
11. Hoe lang heeft u geslapen? Duur invullen.							
12. Voelde u zich uitgerust bij het wakker worden vanmorgen? Goed/redelijk/slecht invullen							
13. Hoe heeft u geslapen vannacht? Goed/redelijk/slecht invullen.							
14. Hoe uitgerust voelde u zich gisteren overdag? Goed/redelijk/slecht invullen.							

Naam: _____ Geboortedatum: _____

Lengte: _____ Gewicht: _____