

# Waarom een slaapdagboek?



Het doel van een slaapdagboek is om bij te houden hoe u slaapt, maar wat betekent het? Om de slaap te evalueren controleren we verschillende factoren:

- **Kwantiteit:** Hoeveel uur slaapt u?
- **Regelmaat:** Gaat u elke dag op ongeveer dezelfde tijd naar bed en wordt u elke dag op dezelfde tijd wakker?
- **Kwaliteit:** Bent u onrustig geweest tijdens de nacht? Bent u verschillende keren wakker geworden? Wat is het energieniveau bij het wakker worden? En overdag?

## Hoe vult u het slaapdagboek in?

Datum	19h	20h	21h	22h	23h	00h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	Slaap Kwaliteit	Energie Niveau	Opmerkingen
15/03/2024	○	○*	↕	●	●	●	●	●	↕	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	★ ★ ★ ☆ ☆	🔋	
16/03/2024	○*	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	★ ★ ★ ★ ★	🔋	

Gebruik pijlen ↕ om het bed en de wektijd aan te geven.

Gebruik een sterretje \* om de etenstijd aan te geven.

Opmerkingen: Aarzel niet om het dagboek aan te vullen met zoveel mogelijk informatie. Wat is er overdag gebeurd?

Voor een goed begrip van slaap is het belangrijk om gegevens voor minstens twee weken te registreren.

## Goed om te weten



### Hoe moet een goede slaapomgeving er uit zien?

- Koel
- Donker
- Ontspannend
- Vrij van afleiding



### Uren slaap per nacht geadviseerd door AASM [1]

- Volwassenen: 7u of meer
- 13 tot 18 jaar: 8 tot 10 uur slaap
- 6 tot 12 jaar: 9 tot 12 uur slaap
- 3 tot 5 jaar oud : 10 tot 13 uur slaap



### Routine voor het slapen gaan door AASM [1]

- Zet elektronische apparaten 30 minuten voor het slapengaan uit
- Neem een warme douche of bad & poets je tanden
- Lees een boek of schrijf in een dagboek
- Doe het licht uit als het bedtijd is

[1]: "Bedtime Calculator." Sleep Education, 8 Aug. 2022, [sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator/](https://sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator/).

