

Centrum voor Slaapgeneeskunde **Slaap/waakkalender**

Naam: _____ (m/v)

Geboortedatum: ____ - ____ - ____

Patiëntnummer: _____

Verwijzer: _____

Aanvraagnummer: _____

Ingevuld door: _____

periode: _____

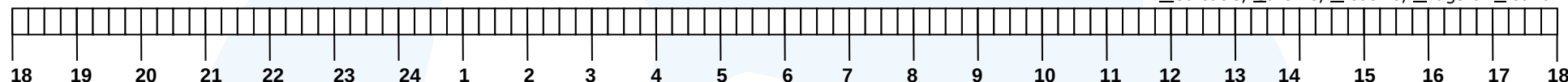
Voornaamste klacht: _____

☐ = slapen
 ☒ = in bed zonder te slapen
 ☐ = tijdstip waarop het licht uitgaat

Medicatie, Caffeïne, Nicotine, Drugs of Alcohol

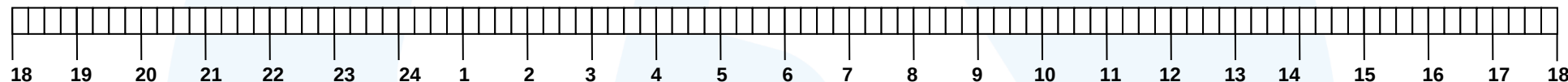
DAG 1 Datum: ____ - ____ - ____ Tijd naar bed: ____

Tijd uit bed: ____



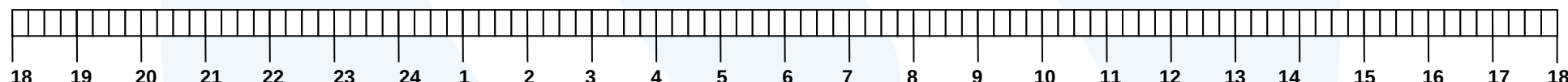
DAG 2 Datum: ____ - ____ - ____ Tijd naar bed: ____

Tijd uit bed: ____



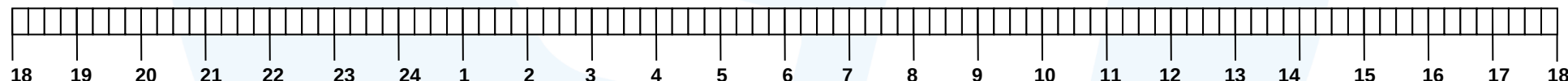
DAG 3 Datum: ____ - ____ - ____ Tijd naar bed: ____

Tijd uit bed: ____



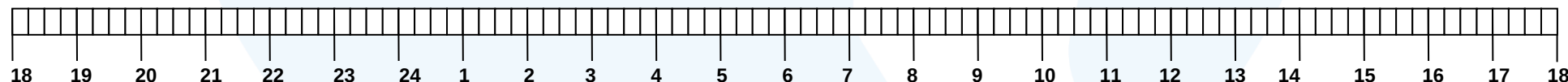
DAG 4 Datum: ____ - ____ - ____ Tijd naar bed: ____

Tijd uit bed: ____



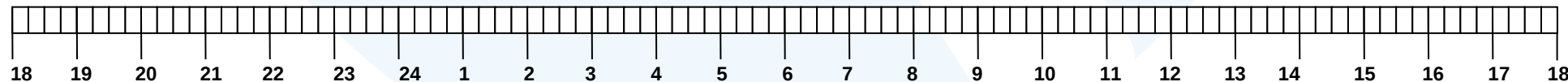
DAG 5 Datum: ____ - ____ - ____ Tijd naar bed: ____

Tijd uit bed: ____



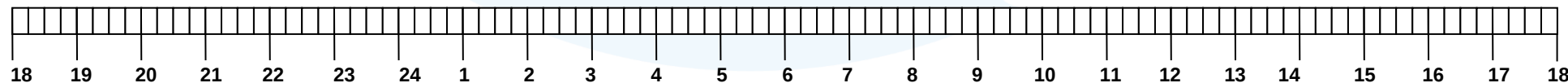
DAG 6 Datum: ____ - ____ - ____ Tijd naar bed: ____

Tijd uit bed: ____



DAG 7 Datum: ____ - ____ - ____ Tijd naar bed: ____

Tijd uit bed: ____



OPMERKINGEN

DAG 1: _____

DAG 2: _____

DAG 3: _____

DAG 4: _____

DAG 5: _____

DAG 6: _____

DAG 7: _____

Invullen van de slaap/waakkalender

Instructie

Met deze kalender brengt u uw huidige slaappatroon in kaart. Dit is belangrijk om inzicht te krijgen in uw actuele slaapprobleem. Ook als u deze kalender al eens eerder hebt ingevuld, is het belangrijk om deze nu opnieuw in te vullen.

Het weekschema op de kalender loopt van dag 1 tot en met dag 7. De hele uren zijn aangegeven met een verticale streep en onderverdeeld in vier hokjes van elk een kwartier. De balk loopt van 's avonds 18.00 tot de volgende dag 18.00 uur.

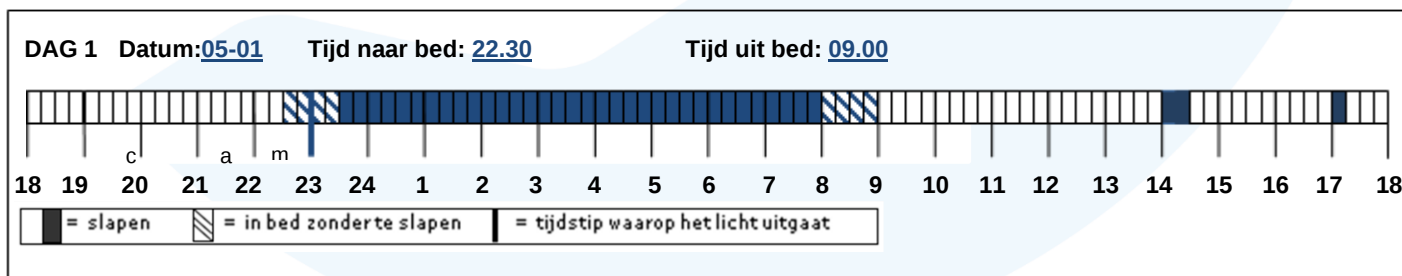
Belangrijk is dat u de kalender pas 's ochtends invult.
Kijk 's nachts niet op de wekker; het gaat om een schatting.

De kalender vult u als volgt in:

- De tijd dat u slapend in bed doorbrengt, kleurt u helemaal in.
- De tijd die u in bed doorbracht zonder te slapen, geeft u aan door die vakjes te arceren (schuine streepjes).
- Het tijdstip waarop u het licht uitdoet, geeft u aan met een verticale streep.
- De tijd waarop u naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed ligt of blijft liggen, rondt u af op kwartieren.
- Elk hokje staat voor 1 kwartier.
- Bijzonderheden als medicatie, cafeïne, nicotine, drugs of alcohol kunt u in het slaapdagboek, op het juiste tijdstip, aangeven met m, c, n, d of a.
- Op de achterkant heeft u ruimte om per dag een toelichting te geven. Bijvoorbeeld welk slaapmiddel u gebruikt of wat de slaap verstoorde (waar u wakker van werd of waar u aan dacht als u wakker was).
- Vul de kalender in vanaf het moment dat u het slaapdagboek heeft en doe dit minimaal 1 week. Sla alstublieft geen dagen over.

Ter verduidelijking een voorbeeld:

Dag 1; 5 januari, om 20.00 uur heeft u koffie gedronken, later nog een borreltje en om 22.30 uur voor het naar bed gaan heeft u uw medicijnen genomen. Om 23.00 uur heeft u het licht uitgedaan, waarna u vervolgens om 23.30 in slaap bent gevallen. Op 6 januari werd u om 8.00 uur wakker, maar u bent nog een uurtje blijven liggen en om 9.00 uur opgestaan. Van 14.00 tot 14.30 uur bent u in slaap gevallen. Hetzelfde gebeurde om 17.00 uur. Deze laatste keer duurde de slaap echter maar tien minuten. Als u al deze informatie in de kalender invult, ziet dat er als volgt uit:



Vragen?

Hebt u vragen over deze kalender? Neem dan gerust contact op met de slaapverpleegkundige in het Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe, Locatie Heeze T (040) 227 92 37 of Locatie Breda T (076) 209 37 00

Versie februari 2025