



SLAAP-WAAK Kalender

De Slaap-Waak kalender is een bruikbaar middel om uw slaap-waak ritme goed in beeld te brengen en te achterhalen wat mogelijk de oorzaak is van uw slaapprobleem. Voor een goede interpretatie is het nodig om tenminste een week te meten en niet één nacht. Op deze pagina volgt een instructie van uw slaap-waak ritme. Vervolgens kunt u de kalender invullen.

De kalender graag volledig ingevuld meenemen bij het volgende bezoek. Zonder deze Slaap-Waak kalender kan uw slaap-onderzoek niet beoordeeld worden.

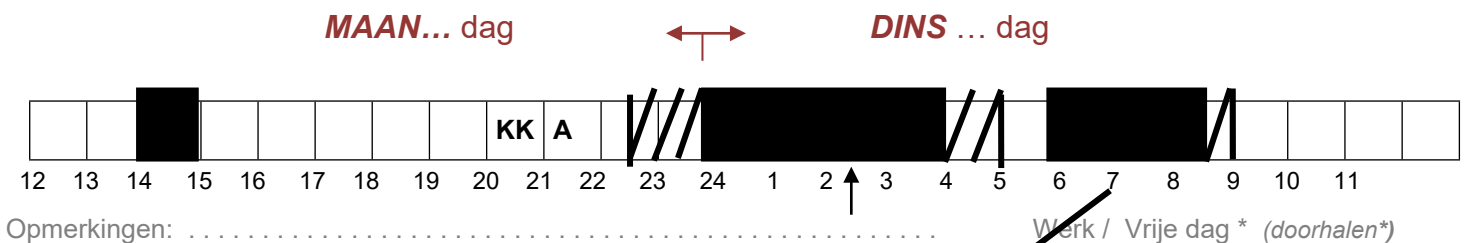
Uitleg Slaap-Waak kalender

- Elke balk begint 's middags om 12.00 uur en eindigt de volgende dag om 12.00 uur 's middags.
- Het gaat om uw gevoel of u slaapt of wakker ligt.
- Noteer gedurende 7 achtereenvolgende dagen alle slaapmomenten van de dag, inclusief dutjes:
 - Kleur de vakjes in de balk donker als u geslapen heeft (*zwarte vlakken*).
 - Arceer de vakjes dat u in bed ligt om te slapen, maar niet slaapt (*schuine strepen*).
 - De tijd dat u in bed TV kijkt of leest etc. arceert u niet.
 - Als u 's nachts langere tijd uit bed gaat omdat u niet kunt slapen, arceert u niet.
 - U vult in of het een werkdag of vrije dag is (geldt voor de dag die rechts genoemd staat)
 - Voor onderstaand voorbeeld is de dinsdag de vrije dag
 - Noteer koffie en alcohol gebruik, zie voorbeeld.
 - Noteer toiletbezoek in de nacht, zie voorbeeld.

Het beste kunt u 's morgens als u wakker wordt op het formulier aangeven hoe u de afgelopen nacht heeft geslapen. Als u in ploegdienst heeft gewerkt, geeft u bij opmerkingen aan welke dienst of shift u heeft gewerkt.

U kunt in de vakjes van 1 uur ook een kwartier of een half uur aangeven. Kortere perioden niet invullen!

VOORBEELD



Uitleg voorbeeld:

K = één kop koffie/cola/energiedrank

A = één glas alcohol

↑ = toiletbezoek ('s nachts)

= slapen (voor uw gevoel)

= wakker liggen/proberen te slapen

- *Let op: gebruikt u de kalender in combinatie met een Actigrafie-onderzoek geeft u dan ook met een druk op de knop op het horloge aan wanneer u in bed gaat liggen om te slapen en wanneer u weer opstaat.*

SLAAP-WAAK Kalender

Naam :

Geb. Datum :

Start Datum :

..... dag **(START)** ←→ dag

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

Opmerkingen: Werk / Vrije dag * (doorhalen*)

..... dag ←→ dag

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

Opmerkingen: Werk / Vrije dag * (doorhalen*)

..... dag ←→ dag

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

Opmerkingen: Werk / Vrije dag * (doorhalen*)

..... dag ←→ dag

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

Opmerkingen: Werk / Vrije dag * (doorhalen*)

..... dag ←→ dag

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

Opmerkingen: Werk / Vrije dag * (doorhalen*)

..... dag ←→ dag

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

Opmerkingen: Werk / Vrije dag * (doorhalen*)

..... dag ←→ dag **(EINDE)**

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

Opmerkingen: Werk / Vrije dag * (doorhalen*)

Kijk nog even goed of u alles volledig hebt ingevuld.