



Slaap-Waak Kalender

Met de Slaap-Waak kalender kunt u uw slaap-waak tijden aangeven. Hiermee kan de arts uw slaappatroon en zaken die daar van invloed op zijn beoordelen.



Belangrijk

Voor een goede beoordeling is het nodig om 7 dagen en nachten uw slaap-waak ritme goed in te vullen. Bij het volgende bezoek aan het ziekenhuis dient u de kalender volledig ingevuld mee te nemen. Zonder deze Slaap-Waak kalender kan uw slaap-onderzoek niet beoordeeld worden.



Slaap-Waak kalender samen met actigrafie onderzoek

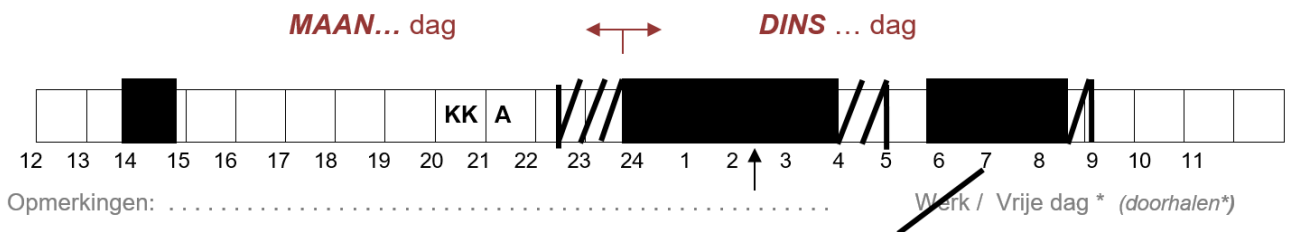
U geeft ook met een druk op de knop op het horloge aan wanneer u in bed gaat liggen om te slapen en wanneer u weer opstaat. Dit is geen aan/uit-knop, het apparaatje is altijd aan.



Uitleg Slaap-Waak kalender

- Elke balk begint om 12.00 uur 's middags 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 dagen achter elkaar alle slaapmomenten van de dag, dus ook eventuele dutjes overdag.
 - 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 (dit geldt voor de dag die rechts genoemd staat. Voor onderstaand voorbeeld is de dinsdag de vrije dag)
- U kunt in de vakjes van 1 uur ook een kwartier of een half uur aangeven door een gedeelte van het vakje in te kleuren. Kortere perioden hoeft u niet in te vullen.
- Vul de kalender per dag in, direct na het wakker worden in de ochtend. Overdag houdt u de dutjes bij.
- Als u in een ploegendienst heeft gewerkt, vult u bij opmerkingen in welke dienst of shift u heeft gewerkt.
- Vul de kalender in met zwarte stift.

Voorbeeld van een dag uit een Slaap-Waak Kalender



Uitleg voorbeeld:

K = één kop koffie/ cola/ energiedrank

A = één glas alcohol

↑ = toiletbezoek ('s nachts)

= slapen (voor uw gevoel)

= wakker liggen/proberen te slapen

= heel uur

= half uur

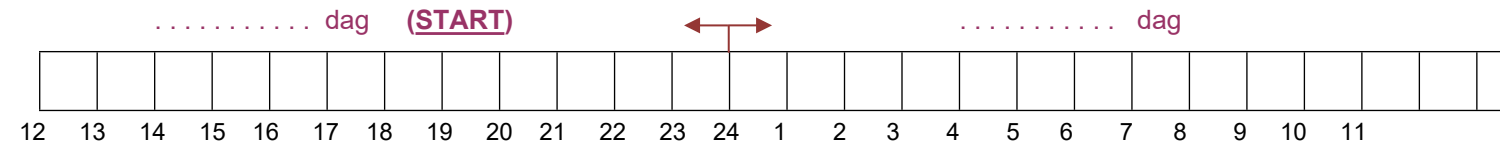
= 15 minuten

SLAAP-WAAK Kalender

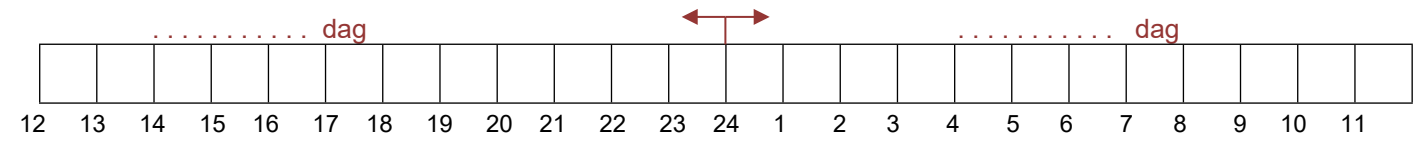
Naam :

Geb. Datum :

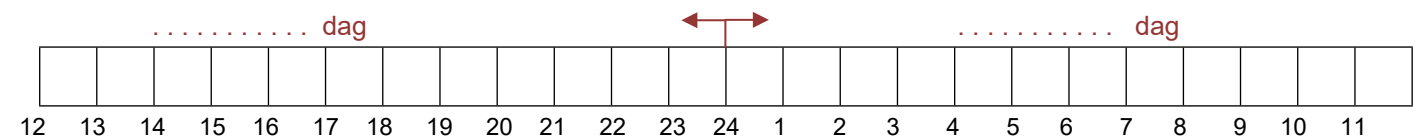
Start datum :



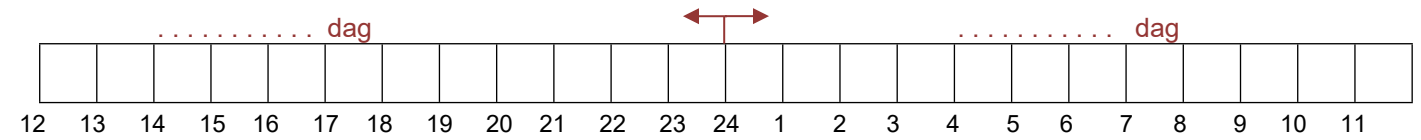
Opmerkingen: Werk / Vrije dag *



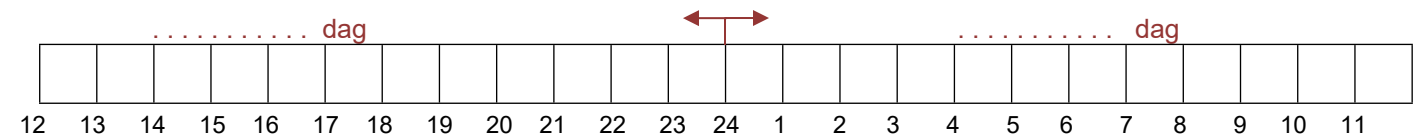
Opmerkingen: Werk / Vrije dag *



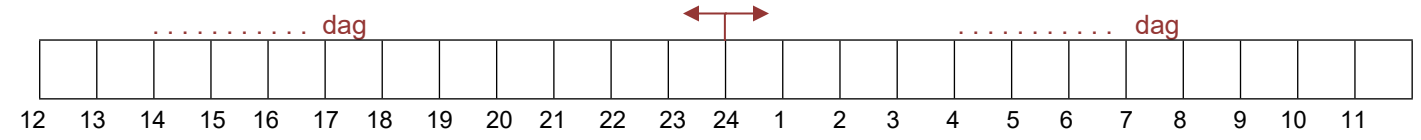
Opmerkingen: Werk / Vrije dag *



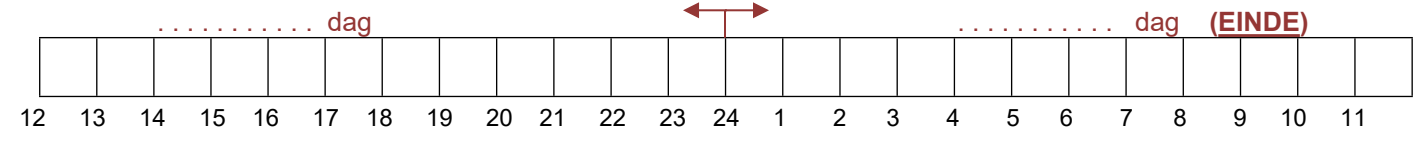
Opmerkingen: Werk / Vrije dag *



Opmerkingen: Werk / Vrije dag *



Opmerkingen: Werk / Vrije dag *



Opmerkingen: Werk / Vrije dag *

* doorhalen wat niet van toepassing is.

Controleer goed of u alles volledig hebt ingevuld.