

Slaapdagboek

Datum:	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Hoe laat lag je in bed?							
Hoe laat werd je wakker?							
Op welk uur stond je op?							
Hoe vaak werd je wakker en ben je in bed gebleven?							
Soms							
Een aantal mintuten							
Hoe vaak werd je wakker en ben je uit bed gegaan?							
Een aantal keer							
Een aantal minuten							
Totaal geslapen							
Hoe goed heb je geslapen van 1-10?							
Hoe voelde jij je vandaag van 1-10?							
Heb je overdag geslapen?							
Heb je veel last van stress							
Heb je vandaag veel last van emoties?							

Slaapdagboek

Datum:	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Heb je 2 tot 3 uur voor het naar bed gaan:							
Gesport?							
Medicijnen gebruikt?							
Drugs gebruikt?							
Alcohol gedronken?							
Koffie/ thee gedronken?							
Heb je tot 1 u voor het slapen gaan:							
Vaste bedroutine gedaan?							
Een bad of douche genomen?							