

Slaapdagboek

Week 1

Naam _____ Week van _____

Dag 1 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 2 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 3 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 4 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 5 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 6 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 7 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Slaapefficiëntie = $\text{geslapen} \div \text{tijd in bed} \times 100$

Elk vakje is een kwartier. Tel de ingekleurde vakjes (geslapen) en de ingekleurde plus gearceerde vakjes (tijd in bed). Lig je 8 uur in bed en slaap je 6 uur, dan is je slaapefficiëntie 75 procent.

- = slapen
- = in bed zonder te slapen
- = tijdstip waarop het licht uitgaat

Schat, meet niet. Vul het dagboek pas 's ochtends in en kijk 's nachts niet op de wekker; het is een schatting.
© Kempenhaeghe. Uit Slapen als een oermens van dr. Merijn van de Laar; geen medisch advies.

Slaapdagboek

Week 2

Naam _____ Week van _____

Dag 1 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 2 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 3 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 4 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 5 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 6 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Dag 7 Datum _____ Tijd naar bed _____ Tijd uit bed _____

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

Slaapefficiëntie = $\text{geslapen} \div \text{tijd in bed} \times 100$

Elk vakje is een kwartier. Tel de ingekleurde vakjes (geslapen) en de ingekleurde plus gearceerde vakjes (tijd in bed). Lig je 8 uur in bed en slaap je 6 uur, dan is je slaapefficiëntie 75 procent.

- = slapen
- = in bed zonder te slapen
- = tijdstip waarop het licht uitgaat

Schat, meet niet. Vul het dagboek pas 's ochtends in en kijk 's nachts niet op de wekker; het is een schatting.
© Kempenhaeghe. Uit Slapen als een oermens van dr. Merijn van de Laar; geen medisch advies.

Slaapdagboek

Zo vul je het in en zo lees je het uit

INVULLEN

Dit slaapdagboek brengt je slaappatroon in kaart. Het weekschema loopt van dag 1 tot 7. De balk loopt van 20.00 uur 's avonds tot 20.00 uur de volgende dag; de hele uren zijn aangegeven met een streep en verdeeld in vier vakjes van een kwartier.

1. **Kleur** de tijd die je in bed slaapt volledig in.
2. **Arceer** de tijd dat je wakker in bed ligt.
3. Geef met een **verticale lijn** aan wanneer je het licht uitdoet om te gaan slapen.
4. Rond af op kwartieren: het moment dat je naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed blijft of opstaat.

Vul het dagboek pas 's ochtends in en kijk 's nachts niet op de wekker: het is een schatting. Houd het minstens één week bij, liever twee, en vul ook een goede nacht in.

EEN VOORBEELD

Je ging naar bed om 22.30 uur. Om 23.00 uur deed je het licht uit en viel je in slaap om 23.30 uur. Je werd wakker om 8.00 uur, maar bleef nog een uur in bed en stond op om 9.00 uur. Je ging slapen om 14.00 uur en sliep een halfuur. Om 17.00 uur gebeurde hetzelfde, maar toen duurde de slaap maar tien minuten.

UITLEZEN

Tijd in bed zijn de ingekleurde en gearceerde vakjes samen, **geslapen** alleen de ingekleurde. In het voorbeeld lag je 's nachts 10,5 uur in bed (42 vakjes) en sliep je 8,5 uur (34 vakjes): een slaapefficiëntie van $34 \div 42 \times 100 = 81$ procent. De dutjes overdag tel je apart.

Kijk naar het patroon, niet naar één nacht. Er is geen magische grens, maar een lage slaapefficiëntie met veel onrustig wakker liggen laat zien dat er veel ruimte zit tussen de tijd die je slaapt en de tijd die je in bed ligt.

EN DAN?

Bij een lage slaapefficiëntie is het inkorten van de tijd in bed tot ongeveer de tijd die je werkelijk slaapt, met een vaste opstaantijd, een van de krachtigste stappen. Zo stijgt je slaapdruk, wordt je slaap meer aaneengesloten en lig je minder lang onrustig wakker. Dat heet slaaprestrictie. Hoe dat werkt en voor wie het niet zomaar geschikt is, lees je op deslaapwetenschapper.nl/slaaprestrictie; rekenen doe je met de rekenhulp op deslaapwetenschapper.nl/slaaptools/slaapefficiëntie-berekenen.

Let op. Slaap je al drie maanden of langer slecht? Pas slaaprestrictie dan het best toe onder begeleiding. Begin niet zelfstandig bij epilepsie, een bipolaire stoornis, een psychose of uitgesproken slaperigheid overdag, en ga bij zelfhulp niet onder de vijf uur tijd in bed. Slaperigheid in de eerste weken is normaal; rijd dan niet als je moeite hebt wakker te blijven. Snurk je hard met ademstops of heb je onrustige benen, bespreek het dan met je huisarts.

VOOR BEHANDELAREN

Dit is het grafische slaapdagboek dat ik in de behandelkamer gebruikte, met de gegevens voor slaaprestrictie en stimuluscontrole binnen CGT-I. Uitlezen en bijstellen leer je in de opleiding: deslaapwetenschapper.nl/opleiding.

Het voorbeeld in het dagboek

