

A Alcohol
M Medicatie
S Sport

■ Slapen
▨ Wakker liggen in bed
□ Uit bed zijn

MIJN SLAAPDAGBOEK



NAAM: WEEK:

DAG: **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):**

19u	20u	21u	22u	23u	00u	01u	02u	03u	04u	05u	06u	07u	08u	09u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	

DAG: **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):**

19u	20u	21u	22u	23u	00u	01u	02u	03u	04u	05u	06u	07u	08u	09u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	

DAG: **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):**

19u	20u	21u	22u	23u	00u	01u	02u	03u	04u	05u	06u	07u	08u	09u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	

DAG: **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):**

19u	20u	21u	22u	23u	00u	01u	02u	03u	04u	05u	06u	07u	08u	09u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	

DAG: **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):**

19u	20u	21u	22u	23u	00u	01u	02u	03u	04u	05u	06u	07u	08u	09u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	

DAG: **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):**

19u	20u	21u	22u	23u	00u	01u	02u	03u	04u	05u	06u	07u	08u	09u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	

DAG: **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):**

19u	20u	21u	22u	23u	00u	01u	02u	03u	04u	05u	06u	07u	08u	09u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	

SLAAPEFFICIËNTIE: TOTAAL AANTAL UREN GESLAPEN = X 100= %
TOTAAL AANTAL UREN IN BED