

PATIËNTEN
INFORMATIE

Slaapdagboek

Neurologie

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met een slaapdagboek krijgt u inzicht in uw slaappatroon en slaapgewoontes. Het is ook een handig hulpmiddel om eventuele slaapklachten met uw arts te bespreken.

Het slaapdagboek heeft per bladzijde 5 balken. Elke balk staat voor 1 dag, lopend van 's avonds 19.00 uur tot 19.00 uur de dag erop. De balken zijn verdeeld in hokjes. Elk hokje staat voor een half uur. In het slaapdagboek geeft u per hokje aan wanneer u wakker bent, slaapt of wakker ligt in bed. U vermeldt wanneer u tijdens de dag alcohol of cafeïne drinkt, of slaapmedicatie neemt. U vermeldt ook uw slaapkwaliteit en gevoel overdag.

Invullen is eenvoudig en duurt iedere dag maar enkele minuten. Vul het slaapdagboek in de ochtend in (dus NIET tijdens de nacht) en vul het eventueel aan in de loop van de dag of avond. De tijdstippen zijn geschatte tijdstippen. Het is dus niet de bedoeling dat u constant op de klok kijkt om het slaapdagboek in te vullen

Hoe in te vullen

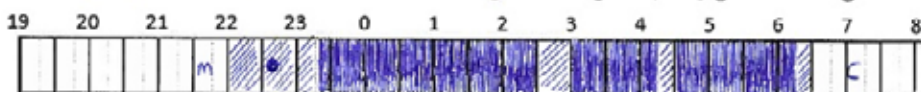
- Vul de datum in.
- De momenten op de dag waarop u wakker bent en uit bed laat u wit.
- De momenten waarop u wakker op bed ligt arceert u met schuine strepen.
- De momenten waarop u slaapt (overdag of 's nacht) kleurt u volledig in.
- Geef met een bolletje aan wanneer u 's avonds het licht uit doet.
- Geef aan wanneer u alcohol of cafeïne (koffie, cola, ice tea, energiedranken) drinkt, of slaapmedicatie neemt (door de arts voorgeschreven of zelf gekocht in de drogist) en vul op de lijn in ook welke slaapmedicatie u gebruikt.

- Geef uw slaapkwaliteit aan met een cijfer van 1 tot en met 10 (1= heel slecht geslapen en helemaal niet uitgerust, 10 is heel goed uit geslapen en volledig uitgerust).
- Geef uw gevoel overdag aan met een cijfer van 1 tot en met 10 (1= geen energie en moeilijk wakker kunnen blijven, 10 is vol energie, geen slaperigheid).
- Geef aan wat voor dag het is (werk, school, vrije dag, weekend of vakantie).

Hieronder ziet u een ingevuld voorbeeld. Neem het dagboek mee naar het ziekenhuis en geeft het voor het gesprek aan uw arts.

Datum: 1-1-2020

Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie



Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerkingen: _____

Datum: _____

Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie



Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerkingen: _____

Datum: _____

Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie



Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerkingen: _____

Datum: _____

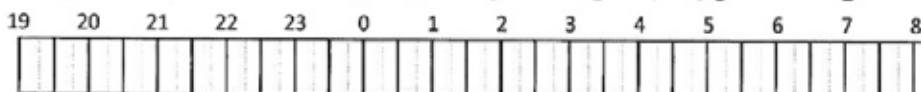
Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie



Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerkingen: _____

Datum: _____

Type dag: werk school vrije dag weekend vakantie



Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerkingen: _____

wakker uit bed wakker in bed slapen lichten uit alcohol

e Welke slaapmedicatie: melatonine 3mg

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
		c			c				a	

e Welke slaapmedicatie: _____

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

e Welke slaapmedicatie: _____

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

e Welke slaapmedicatie: _____

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

e Welke slaapmedicatie: _____

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

hol a cafeïne c slaapmedicatie m

Datum: _____ Type dag: werk school vrije dag weekend

19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7

Slaapkwiteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerking: _____

Datum: _____ Type dag: werk school vrije dag weekend

19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7

Slaapkwiteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerking: _____

Datum: _____ Type dag: werk school vrije dag weekend

19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7

Slaapkwiteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerking: _____

Datum: _____ Type dag: werk school vrije dag weekend

19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7

Slaapkwiteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerking: _____

Datum: _____ Type dag: werk school vrije dag weekend

19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7

Slaapkwiteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerking: _____

wakker uit bed wakker in bed slapen lichten uit

vakantie Welke slaapmedicatie: _____

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

en: _____

vakantie Welke slaapmedicatie: _____

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

en: _____

vakantie Welke slaapmedicatie: _____

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

en: _____

vakantie Welke slaapmedicatie: _____

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

en: _____

vakantie Welke slaapmedicatie: _____

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

en: _____

alcohol a cafeïne c slaapmedicatie m

Datum: _____ Type dag: werk school vrije dag weekend

19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerking:

Datum: _____ Type dag: werk school vrije dag weekend

19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerking:

Datum: _____ Type dag: werk school vrije dag weekend

19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerking:

Datum: _____ Type dag: werk school vrije dag weekend

19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerking:

Datum: _____ Type dag: werk school vrije dag weekend

19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gevoel overdag: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Opmerking:

wakker uit bed wakker in bed slapen lichten uit

vakantie Welke slaapmedicatie: _____

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

en: _____

vakantie Welke slaapmedicatie: _____

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

en: _____

vakantie Welke slaapmedicatie: _____

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

en: _____

vakantie Welke slaapmedicatie: _____

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

en: _____

vakantie Welke slaapmedicatie: _____

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

en: _____

alcohol a cafeïne c slaapmedicatie m





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

