

Invullen van de slaap/waakkalender (tot 13 jaar)

Instructie

Met deze kalender kunt u samen met u kind zijn of haar slaappatroon in kaart brengen. Dit is een erg belangrijk instrument om inzicht te krijgen in het slaapprobleem van uw kind. Mogelijk heeft u deze kalender al eerder ingevuld. We zouden het echter erg fijn vinden als u nogmaals bijhoudt hoe uw kind slaapt, zodat we een zo volledig mogelijk beeld krijgen.

Het weekschema op de kalender loopt van dat 1 tot en met dag 7. De hele uren zijn aangegeven met een verticale streep en onderverdeeld in vier hokjes van elk een kwartier. De balk loopt van 's avonds 18.00 uur tot de volgende dag 18.00 uur.

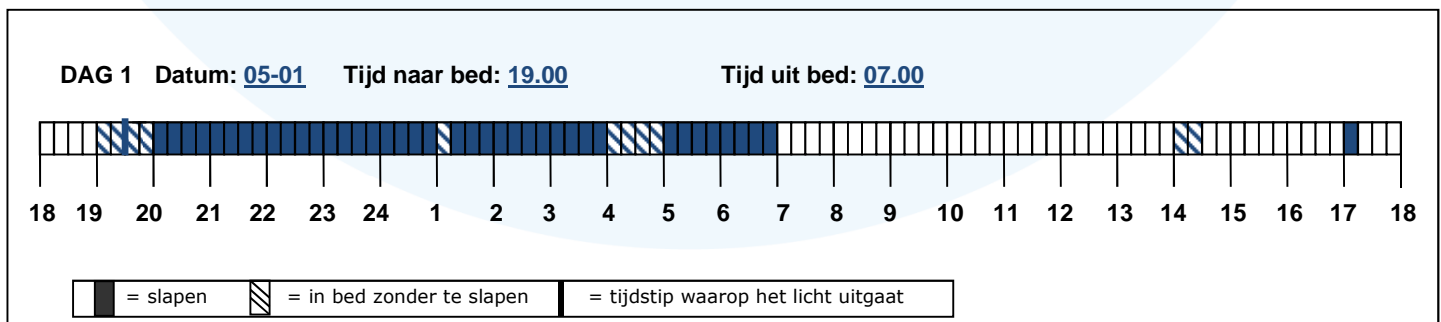
Belangrijk is dat jullie de kalender pas 's ochtends invullen. Kijk 's avonds niet op de wekker; het gaat om een schatting.

De kalender vullen jullie als volgt in:

- de tijd dat uw kind slapend in bed doorbrengt, kleurt u helemaal in
- de tijd die uw kind in bed doorbracht zònder te slapen, geven jullie aan door die vakjes te arceren (schuine streepjes)
- het tijdstip waarop u of uw kind het licht uitdoet, geven jullie aan met een verticale streep
- elk hokje staat voor 1 kwartier
- de tijd waarop uw kind naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed ligt, of blijft liggen, ronden jullie af op kwartieren
- vul het schema in vanaf het moment dat jullie het vragenlijstpakket binnen hebben en stuur de kalender samen met de vragenlijsten pas op als jullie het schema voor een volle week ingevuld hebt. Sla alstublieft geen dagen over.

Ter verduidelijking een voorbeeld:

Op dag 1, 5 januari, u kind is om 19.00 uur naar bed gegaan. Om 19.30 uur heeft u of uw kind het licht uitgedaan, waarna uw kind vervolgens om 20.00 uur in slaap is gevallen. Wanneer u de volgende dag zelf wakker wordt, herinnert u zich dat uw kind ergens in de vroege nacht, waarschijnlijk rond 01:00, een kwartiertje wakker is geweest en later in de nacht, waarschijnlijk rond 04:00 uur, een uur. Deze tijden noteert u, de rest kleurt u helemaal in tot 07:00 uur, toen uw kind wakker werd en u uw kind uit bed hebt gehaald. Om 14:00 uur heeft u uw kind naar bed gebracht, of is het uit zichzelf even op bed gaan liggen, maar heeft uw kind niet geslapen. Om 17:00 zag u dat uw kind op de bank even kort heeft geslapen.



Versie: Maart 2014