

# Invullen van de slaap/waakkalender (13 tot 18 jaar)

## Instructie

Met deze kalender breng je je slaappatroon in kaart. Dit is een zeer belangrijk instrument om inzicht te krijgen in jouw slaapprobleem. Mogelijk heb je deze kalender, of één die erop lijkt, al eerder ingevuld. We willen graag dat je het nu nog een keer invult om een zo goed mogelijk beeld van je slaap te 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 je de kalender pas 's ochtends invult. Kijk 's avonds niet op de wekker; het gaat om een schatting.**

De kalender vul je als volgt in:

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

*Ter verduidelijking een voorbeeld:*

Op dag 1, 5 januari, ben je om 21.00 uur naar bed gegaan. Om 21.30 uur heb je het licht uitgedaan, waarna je vervolgens om 23.30 uur in slaap bent gevallen. Op 6 januari werd je om 08.00 uur wakker, maar, omdat je de eerste twee uur vrij was, ben je nog een uurtje blijven liggen en om 09.00 uur opgestaan. Op school ben je twee keer tijdens de les heel even kort in slaap gevallen. Toen je thuiskwam van school ben je even gaan liggen op bed, maar heb je niet geslapen.

