



## OPMERKINGEN

DAG 1:

---

---

---

DAG 2:

---

---

---

DAG 3:

---

---

---

DAG 4:

---

---

---

DAG 5:

---

---

---

DAG 6:

---

---

---

DAG 7:

---

---

---



# Invullen van de slaap/waakkalender

## Instructie

Met deze kalender brengt u uw huidige slaappatroon in kaart. Dit is belangrijk om inzicht te krijgen in uw actuele slaapprobleem. Ook als u deze kalender al eens eerder hebt ingevuld, is het belangrijk om deze nu opnieuw in te vullen.

Het weekschema op de kalender loopt van dag 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 tot de volgende dag 18.00 uur.

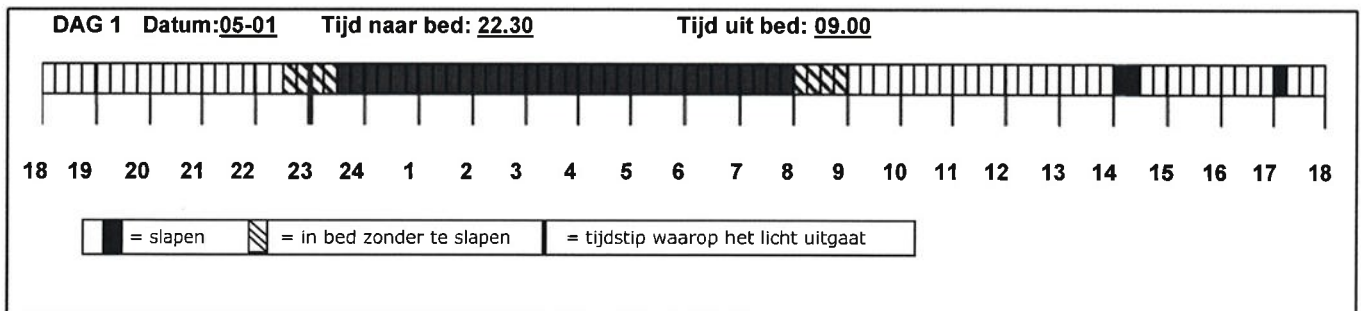
**Belangrijk is dat u de kalender pas 's ochtends invult. Kijk 's nachts niet op de wekker; het gaat om een schatting.**

De kalender vult u als volgt in:

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

*Ter verduidelijking een voorbeeld:*

Op dag 1, 5 januari, bent u om 22.30 uur naar bed gegaan. Om 23.00 uur hebt u het licht uitgedaan, waarna u vervolgens om 23.30 in slaap bent gevallen. Op 6 januari werd u om 8.00 uur wakker, maar u bent nog een uurtje blijven liggen en om 9.00 uur opgestaan. Van 14.00 tot 14.30 uur bent u in slaap gevallen. Hetzelfde gebeurde om 17.00 uur. Deze laatste keer duurde de slaap echter naar tien minuten. Als u deze slaapperiodes in de kalender invult, ziet dat er als volgt uit:



## Vragen?

Hebt u vragen over deze kalender? Neem dan gerust contact op met de slaapverpleegkundige in het Centrum voor slaapgeneeskunde, Locatie Heeze

T ( 040 ) 227 92 37 of locatie Oosterhout T ( 0162 ) 48 18 46, bgg (0162) 48 18 02

Versie juni 2016