SLAAPDAGBOEK

Datum	Dutjes: Tijd en duur	Medicijnen: Hoeveelheid Tijd	Koffie(K) Thee(T) Aantal/Tijd	Alcoholische Dranken(A) Eenheden* Tijd	Tijd in bed voordat de lichten uit zijn	Lichten uit	Geschatte tijd dat u in slaap valt nadat de lichten uit zijn	Aantal keren dat u wakker wordt in de nacht (±)	Tijd van ontwaken volgende morgen	Totaal aantal uren slaap per nacht	Slaapkwaliteit Slecht =1 Gemiddeld =2 Goed =3
Voorbeeld Dag 1 *20-11-'08*	*14.00 uur 45 minuten 17.30 uur 30 minuten*	*Temazepam 10 mg X 1 22.30 uur*	*T X 1 7.00 uur K X 2 18.30 uur*	*A X 3 19.00 uur A X 1 22.00 uur*	*30 minuten*	*23.00 uur*	*45 minuten*	*2.00 uur 15 minuten 4.30 uur 1 uur*	*7.30 uur*	*6 ½ uur*	*2*

*1 eenheid alcohol is gelijk aan één glas bier, één glas wijn of 25 ml sterke drank.

Naam: _____ Leeftijd: _____ Geslacht (M/V) _____ Startdatum:_____