A Alcohol
M Medicatie
Uit bed zijn

Slapen
Wakker liggen in bed
S Sport

# MIJN SLAAPDAGBOEK




**NAAM:** ..... **WEEK:** .....

**DAG:** ..... **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):** .....

19u 20u 21u 22u 23u 00u 01u 02u 03u 04u 05u 06u 07u 08u 09u 10u 11u 12u 13u 14u 15u 16u 17u 18u

**DAG:** ..... **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):** .....

19u 20u 21u 22u 23u 00u 01u 02u 03u 04u 05u 06u 07u 08u 09u 10u 11u 12u 13u 14u 15u 16u 17u 18u

**DAG:** ..... **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):** .....

19u 20u 21u 22u 23u 00u 01u 02u 03u 04u 05u 06u 07u 08u 09u 10u 11u 12u 13u 14u 15u 16u 17u 18u

**DAG:** ..... **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):** .....

19u 20u 21u 22u 23u 00u 01u 02u 03u 04u 05u 06u 07u 08u 09u 10u 11u 12u 13u 14u 15u 16u 17u 18u

**DAG:** ..... **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):** .....

19u 20u 21u 22u 23u 00u 01u 02u 03u 04u 05u 06u 07u 08u 09u 10u 11u 12u 13u 14u 15u 16u 17u 18u

**DAG:** ..... **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):** .....

19u 20u 21u 22u 23u 00u 01u 02u 03u 04u 05u 06u 07u 08u 09u 10u 11u 12u 13u 14u 15u 16u 17u 18u

**DAG:** ..... **SLAAPKWALITEIT (1 = ZEER RUSTELOOS; 5 = ZEER DIEP):** .....

19u 20u 21u 22u 23u 00u 01u 02u 03u 04u 05u 06u 07u 08u 09u 10u 11u 12u 13u 14u 15u 16u 17u 18u

**SLAAPEFFICIËNTIE:** $\frac{\text{TOTAAL AANTAL UREN GESLAPEN}}{\text{TOTAAL AANTAL UREN IN BED}}$ = ..... X 100= ..... %