

Het slaaplogboek

ontdek je eigen slaappatroon,
nacht voor nacht

Dit logboek is van

Begonnen op

INHOUD

In dit boek

Zo werkt dit logboek 4

Hoe slaap werkt 5

Tien slaapadviezen 6

Startmeting 8

Mijn avondritueel 9

Tien weken slaapdagboek 11

Ontspanningsoefeningen 51

Het piekerkwartier 52

Overzicht van tien weken 53

Droomlogboek 54

Naar de huisarts 58



VOOR JE BEGINT

Zo werkt dit logboek

Slecht slapen voelt vaak als iets wat je overkomt. Maar als je het een paar weken bijhoudt, zie je meestal patronen. Die late kop koffie. Dat ene glas wijn. De avonden met de telefoon in bed. De ochtenden dat je uitsliep en de nacht erna niet in slaap kwam.

Dit logboek helpt je die patronen te vinden. Je houdt tien weken bij hoe je slaapt, en elke week kijk je terug.

ELKE WEEK

- ◯ **Slaapdagboek.** Vul elke ochtend kort in hoe de nacht was. Niet op de klok kijken 's nachts: schat het de volgende ochtend.
- ◯ **Slaapgrafiek.** Kleur de uren in die je sliep. Zo zie je in één oogopslag je ritme.
- ◯ **Nachtnotities.** Ruimte voor gedachten die je uit je hoofd wilt hebben.
- ◯ **Weekoverzicht.** Reken je gemiddelden uit en kies één ding om te veranderen.

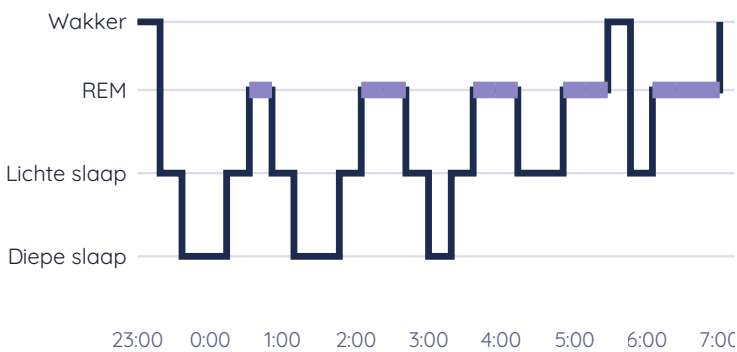
Belangrijk. Maak je niet druk om precieze getallen. Een schatting is goed genoeg. Het gaat om het patroon, niet om de minuut.

EVEN UITLEGGEN

Hoe slaap werkt

Slaap is geen uitknop. Je gaat de hele nacht door verschillende fasen heen, in cycli van ongeveer anderhalf uur. Een cyclus begint met lichte slaap, zakt dan weg in diepe slaap en eindigt met REM-slaap, waarin je het meest droomt.

In het begin van de nacht krijg je veel diepe slaap. Later in de nacht worden de REM-periodes langer. Tussen de cycli word je vaak heel even wakker. Dat is normaal: meestal weet je het de volgende ochtend niet eens meer.



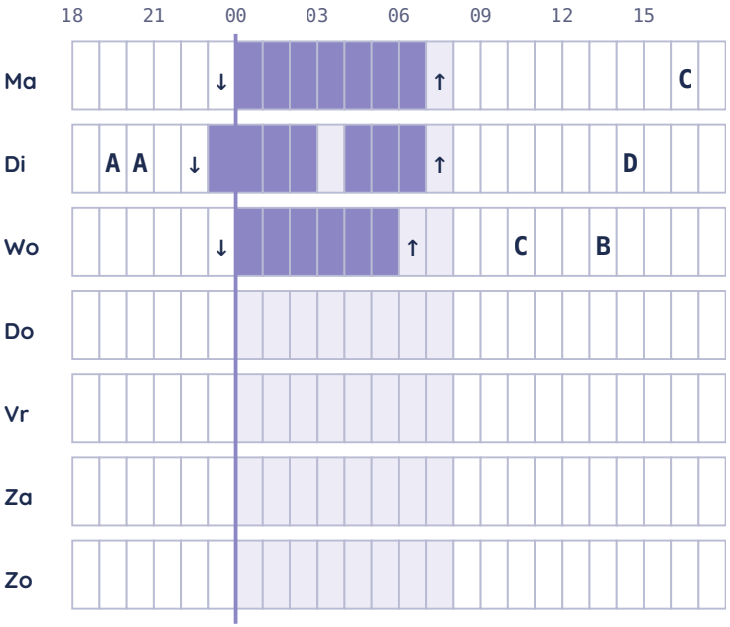
Voorbeeld van een nacht. Paars: REM-slaap.

Hoeveel slaap is genoeg? Dat verschilt per persoon. De meeste volwassenen hebben zo'n zeven tot negen uur nodig, ouderen vaak wat minder. De beste maatstaf: voel je je overdag uitgerust?

VOORBEELD

Zo vul je de grafiek in

Hieronder drie voorbeeldnachten. Maandag: om 23:00 naar bed, rond middernacht in slaap, om 7:00 op, laatste koffie om 16:00. Dinsdag: twee wijntjes, eerder naar bed, maar een uur wakker midden in de nacht en 's middags een dutje. Woensdag: 's middags gesport.



↓ naar bed ▮ kleur in: geslapen ↑ opgestaan **C** cafeïne **A** alcohol **D** dutje **B** beweging

Wat zie je? Op dinsdag lag het wakker liggen misschien aan de wijn, of aan het slaaptekort van de nacht ervoor. Eén week zegt weinig. Na een paar weken worden de patronen zichtbaar.



WEEK 1 VAN 10

Week 1

ADVIES VAN DE WEEK

Sta elke dag op hetzelfde tijdstip op, ook in het weekend. Het opstaan zet je biologische klok gelijk, meer nog dan het naar bed gaan.

Van _____ t/m _____

WEEK 1 · SLAAPDAGBOEK

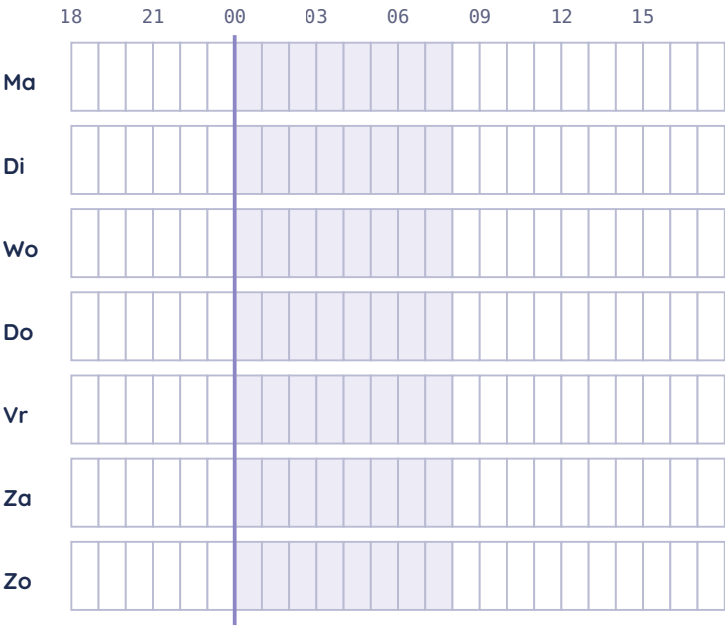
Elke ochtend invullen

Week 1	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Datum							
Naar bed om							
Licht uit om							
In slaap na (min)							
Keer wakker							
Wakker gelegen (min)							
Wakker om							
Uit bed om							
Slaap totaal (uur)							
Uitgerust (1-5)							
Kwaliteit (1-5)							
Dutje (min)							
Cafeïne, laatste om							
Alcohol (glazen)							
Beweging (min)							
Scherm uit om							

WEEK 1 · SLAAPGRAFIEK

Kleur je nachten in

Elk vakje is een uur, van 18:00 tot 18:00. Zet een pijl als je naar bed ging en opstond, en kleur de uren die je sliep.



↓ naar bed ▮ kleur in: geslapen ↑ opgestaan **C** cafeïne **A** alcohol
D dutje **B** beweging

WAT VALT ME OP AAN DEZE WEEK?

WEEK 1 · TERUGBLIK

Mijn week in getallen

Gem. tijd in bed	Gem. slaaptijd	Slaap-efficiëntie

Slaapefficiëntie = slaaptijd gedeeld door tijd in bed, keer 100%. Voorbeeld: 6 uur slaap op 8 uur in bed is 75%.

WAT HIELP

WAT STOORDE

NACHTNOTITIES

Gedachten, zorgen, ideeën die je wakker hielden. Opschrijven is ze even neerleggen.

VOLGENDE WEEK PROBEER IK

DROOMLOGBOEK

Wat ik droomde

Dromen vervagen snel. Schrijf ze meteen bij het wakker worden op, ook als je alleen een flard weet.

Nacht van _____ gevoel: ◯ fijn ◯ vreemd ◯ eng

Nacht van _____ gevoel: ◯ fijn ◯ vreemd ◯ eng

Nacht van _____ gevoel: ◯ fijn ◯ vreemd ◯ eng