

Waak- slaapdagboek



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Binnenkort wordt u opgenomen voor een slaapregistratie met EEG bij het Ommelander Ziekenhuis Groningen.

Om een goed beeld van uw klachten te krijgen, is het nodig gedurende een week voorafgaand aan deze registratie een dagboek bij te houden. In dit waak-slaapdagboek kunt u uw slaappatroon bijhouden.

De eerste kolom is al ingevuld als voorbeeld.

Na het voorbeeld begint het weekschema welke u in moet vullen.

De laatste kolom is bedoeld om in te vullen tijdens de opnamedag en opnamenacht.

Na de registratie levert u het dagboek in bij de KNF laborant of longfunctie analist bij het afkoppelen van de slaapregistratie.

Toelichting op invullen

Op de volgende pagina volgt een korte uitleg hoe u het waak-slaapdagboek kunt invullen.

Wij verzoeken u iedere dag het dagboek bij te werken zodat wij een nauwkeurig beeld van uw slaappatroon krijgen.

Punt 1 t/m 3 kunt u het beste 's avonds invullen.

Punt 4 t/m 11 kunt u het beste 's ochtends invullen.

Invulinstructie waak -slaapdagboek:

1. **Dutjes overdag**
Noteer alle dutjes overdag, zoals kort in slaap vallen voor de tv.
2. **Alcohol**
Noteer hoeveel glazen alcohol u gedronken heeft.
3. **Koffie/ thee/ cola/ energiedrinks**
Noteer hoeveel kopjes/glazen u gedronken heeft.
4. **Bedtijd**
Noteer het tijdstip waarop u het licht uit doet om te gaan slapen.
5. **Inslaaptijd**
Noteer de geschatte hoeveelheid tijd die u nodig had om in slaap te vallen.
6. **Aantal keren wakker**
Noteer hier hoe vaak u gedurende de nacht wakker bent geworden.
7. **Ontwaken**
Noteer het tijdstip waarop u wakker werd, zonder dat daar nog slaap of doezelen op volgt. Mocht u toch even wegzakken, bijvoorbeeld van 7:20 uur tot 7:30 uur, dan is 7:30 uur de ontwaaktijd.
8. **Slaaptijd**
Noteer hoeveel uren u voor uw gevoel heeft geslapen.

Bij de laatste drie kolommen willen wij een indruk krijgen hoe u de kwaliteit van slapen ervaart.

9. In welke mate bent u uitgerust?

- 1= zeer slecht
- 2= slecht
- 3= redelijk
- 4= goed
- 5= zeer goed

10. In welke mate ervaart u uw slaapdiepte?

- 1= zeer slecht
- 2= onrustig
- 3= normaal
- 4= diep
- 5= zeer goed

11. In welke mate ervaart u uw slaaplengte?

- 1= zeer kort
- 2= kort
- 3= normaal
- 4= lang
- 5= zeer lang

Waak-slaapdagboek

	Voorbeeld	Dag/ nacht 1	Dag/ nacht 2	Dag/ nacht 3
Datum:				
1. Dutjes overdag	2			
2. Alcohol	1			
3. Koffie/thee	3			
4. Bedtijd	23:00			
5. Inslaaptijd	30 min			
6. Aantal keren wakker	2			
7. Ontwaken	6:30			
8. Slaaptijd	7			
9. Uitgerust	4			
10. Slaapdiepte	2			
11. Slaaplengte	3			

Dag/ nacht 4	Dag/ nacht 5	Dag/ nacht 6	Dag/ nacht 7	Registratie dag/nacht

Ruimte voor vragen en opmerkingen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

[ommelandenziekenhuis.nl](https://www.ommelandenziekenhuis.nl)

T 088 - 066 1000