26 Werkblad slaapdagboek

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► http://extras.springer.com of ► http://www.binnendelijnen.nu/boek/werkbladen.)

naam		datum dag 1:	datum dag 2:	datum dag 3:	datum dag 4:	datum dag 5:	datum dag 6:	datum dag 7:
's morgens invullen	tijd van naar bed gaan							
	tijd voor inslapen							
	hoe vaak/hoe lang wakker							
	waaraan dacht u?							
	wat ging u doen?							
	tijd van opstaan							
	totale slaapduur							
's avonds invullen	aantal/duur dutjes overdag							
	bezigheden/omstandigheden							
	gedachten/zorgen							
	cafeïne/koffie/thee							
	alcohol/nicotine/drugs							
	vermoeidheid (0–10)							
	prikkelbaarheid (0–10)							