



De slaapkalender*

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14	
Hoe lang duurde het voor u insliep? 1. Minder dan 30 min 2. 60 minuten 3. Meer dan een uur															
Hoeveel uur heeft u geslapen vannacht?															
Bent u wakker geworden gedurende de nacht? 1. Neen 2. 1 keer 3. 2 of 3 keer 4. 4 of 5 keer 5. Meer															
Hoe beoordeelt u uw nachtrust? 1. Goed 2. Middelmatig 3. Slecht															
Voelde u zich uitgerust na het ontwaken? 1. Zeer goed 2. Een beetje 3. Helemaal niet															
Heeft u slaapmiddelen ingenomen? 1. Nee 2. Ja															
Heeft u een dutje gedaan in de loop van de dag? 1. Neen 2. Ja, 1 uur 3. Ja, tussen 1 en 2 uren 4. Meer															

* Vul deze kalender in voor uzelf of voor de persoon waarvoor u zorgt.