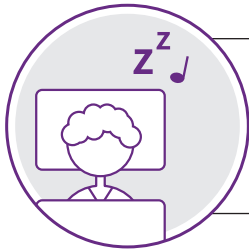




# Slaap dagboek

*Van: (naam cliënt)*

# Qwiek slaapdagboek.



Cliënt: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Afdeling: \_\_\_\_\_ Kamer: \_\_\_\_\_

## Vóór het slapen gaan

Bedtijd: \_\_\_\_\_

Hoe snel sliep de cliënt?

0-30 min  30-60 min  60+ min

Aantal dutjes vandaag: \_\_\_\_\_

Hoeveel minuten direct daglicht heeft de cliënt overdag gezien? \_\_\_\_\_

Was de fysieke activiteit vandaag meer dan 20 minuten?

ja  nee

Hoe slaperig was de cliënt?

(op het moment van naar bed gaan)

Zeer slaperig  Slaperig

Zeer wakker  Wakker



In welke mate was er onrust bij het naar bed gaan?

Geen onrust  Onrustig  Extreem onrustig

Heeft de cliënt 3 uur voor het slapen gaan het volgende gehad:

Cafeïne  ja  nee  ?

Alcohol  ja  nee  ?

Nicotine  ja  nee  ?

Zware maaltijd  ja  nee  ?

Humeur van de cliënt:

(op het moment van naar bed gaan)



## Bij het opstaan

Tijd opstaan: \_\_\_\_\_

Is de cliënt vaak wakker geworden gedurende de nacht?

Werd de slaap van de cliënt verstoord door:

Toiletgang  ja  nee  ?

Moeilijk ademen  ja  nee  ?

Hoesten/snurken  ja  nee  ?

Het koud hebben  ja  nee  ?

Het warm hebben  ja  nee  ?

Nachtmerries  ja  nee  ?

Angst  ja  nee  ?

Pijn  ja  nee  ?

Hoe werd de cliënt wakker in de ochtend?





**Notities:**