CHECKLIST BETER SLAPEN

Onderstaande schema kun je gebruiken om een slaapdagboek bij te houden. Geef iedere dag aan wat je gedaan hebt om je slaap te verbeteren en geef iedere nacht een cijfer dat aangeeft hoe je hebt geslapen (1= heel slecht, 10=heel goed). Je kunt in het schema ook toevoegen wat je zelf verder hebt gedaan om beter te slapen. Zo kun je bepalen welke activiteiten voor jou bijdragen aan een betere nachtrust.

Wat heb ik gedaan om beter te slapen?	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	Opmerkingen
Op mijn gebruikelijke tijd naar bed gegaan								
Op mijn gebruikelijke tijd opgestaan								
Gezorgd voor meer blootstelling aan zonlicht overdag								
Ten minste een half uur voor bedtijd beeldschermen uitgezet en lichten gedimd								
1-2 uur voor het slapengaan een rustige activiteit gedaan om te ontspannen								
Mijn slaapkamer donker, rustig en comfortabel gemaakt								
Een half uur of meer gesport of bewogen								
Geen alcohol gedronken voor het slapengaan								
Geen koffie gedronken na 13:00 uur								
Geen zware maaltijd gegeten vlak voor het slapengaan								
Slaapcijfer								