



MIJN SLAAPDAGBOEK



MIJN DOEL

Mijn slaap beter begrijpen en gewoonten herkennen die bijdragen aan een betere nachtrust.

Praktische fiches
beschikbaar op
changepain.be



MIJN OPVOLGING :

Datum

//

//

//

//

//

//



Mijn doel voor deze week
om mijn routine te veranderen :

- ☐ Mijn schermen vroeger uitschakelen
- ☐ Een **ademhalingsoefening doen**
- ☐ Mijn **avondroutine volgen**
- ☐ Op een vast tijdstip gaan slapen
- ☐ Andere :



Wat heeft het mij
opgeleverd ?

.....

.....

.....



Gebruik dit schema gerust in een mooi notitieboekje of agenda,
zodat u het elke dag kunt invullen, net als een dagboek.

➡ MIJN NACHT IN KAART BRENGEN



Datum :



Tijdstip van inslapen :h.....



Tijdstip van opstaan :h.....

Kwaliteit van mijn slaap vannacht :

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Zeer slecht ←————→ Zeer goed

Aantal keer wakker
geworden tijdens de nacht :

.....

Heeft mijn pijn mijn
slaap verstoord ?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een beetje
- ☐ Veel
- ☐ Heel veel

Bij het wakker worden voel ik me :

- ☐ Zeer moe
- ☐ Moe
- ☐ Fit
- ☐ Heel fit

Wat heeft mijn slaap bevorderd :

.....
.....

Mijn avondroutine gisteren
(in enkele woorden) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat heeft mijn slaap verstoord :

.....
.....