

Informatie over de slaap-waakkalender

Door het invullen van een slaap-waakkalender kunt u uw arts belangrijke informatie aanreiken. De slaap-waakkalender maakt duidelijk hoe u zelf uw slaap-waakpatroon ervaart. Op dit informatieblad volgt een instructie over het invullen van de slaap-waakkalender. Vooraf worden afspraken gemaakt over de periode waarin u deze kalender gaat invullen. Dit kan variëren van enkele dagen tot een of twee weken. Het weekschema op de kalender loopt van dag 1 tot en met dag 7. De hele uren zijn aangegeven met een verticale streep en onderverdeeld in vier hokjes van elk een kwartier. De balk loopt van 's avonds 20.00 uur tot de volgende dag 20.00 uur. Belangrijk is dat u de kalender pas 's ochtends invult. Kijk 's nachts niet op de wekker; het gaat om een schatting.

Instructie

De kalender vult u als volgt in:

- de tijd dat u slapend in bed doorbracht kleurt u geheel in
- de tijd die u in bed doorbracht zonder te slapen geeft u aan door die vakjes te arceren (schuine streepjes)
- het tijdstip waarop u het licht uitdoet geeft u aan met een verticale streep
- als u 15 minuten of korter hebt geslapen, één hokje inkleuren
- als u 15 minuten of korter wakker in bed heeft gelegen, dan eveneens één hokje arceren
- de tijd waarop u naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed ligt, of blijft liggen rondt u af in kwartieren
- in overleg met de arts kunt u met een kruisje uw voornaamste klacht overdag aangeven
- u begint met invullen op de aangegeven dag

Bijzonderheden als medicatie, koffie of alcohol kunt u in de kalender aangeven met respectievelijk m, k en a. Op de achterkant heeft u ruimte om per dag een toelichting te geven.

Ter verduidelijking een voorbeeld

Op dag 1, 18 januari, heeft u om 21.00 uur koffie gedronken en om 22.30 uur bent u naar bed gegaan, na inname van een medicijn. Om 23.00 uur hebt u het licht uitgedaan, waarna u vervolgens om 23.30 uur in slaap bent gevallen.

Op dag 2, 19 januari, werd u om 08.00 uur wakker, maar u bent nog een uurtje blijven liggen en om 09.00 uur opgestaan. Van 14.00 tot 14.30 uur bent u in slaap gevallen. Hetzelfde gebeurde om 19.00 uur. Deze laatste keer duurde de slaap echter maar 10 minuten. 's Avonds heeft u wat alcohol gedronken en bent u om 23.00 uur naar bed gegaan. U hebt een uur wakker gelegen en om middernacht bent u in slaap gevallen. Het licht deed u om 23.15 uur uit. Van 02.00 tot 03.00 uur heeft u wakker gelegen. Daarna bent u weer ingeslapen tot 07.00 uur, waarna u meteen bent opgestaan.

Na het invullen van de slaap-waakkalender neemt u deze mee bij uw volgende bezoek aan uw arts.

Nog vragen?

Heeft u behoefte aan meer informatie, neem dan contact op met uw arts.