

Invullen slaap-waak- kalender

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Met deze kalender brengt u uw slaappatroon in kaart. Dit is een belangrijk instrument om inzicht te krijgen in uw slaapprobleem. Misschien heeft u deze kalender al eerder ingevuld. Het is echter belangrijk deze nu opnieuw in te vullen.

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:

Vul de kalender pas in de ochtend in. Kijk 's nachts niet op de wekker; het gaat om een schatting.

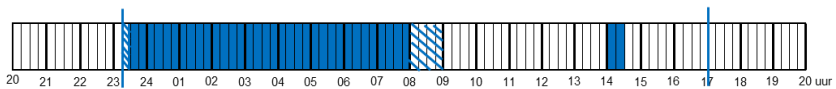
De kalender vult u als volgt in:


- De tijd die u slapend in bed doorbrengt, kleurt u geheel in.
- De tijd die u in bed doorbracht zónder te slapen, geeft u aan door die vakjes te arceren (schuine streepjes zetten).
- Het tijdstip waarop u het licht uitdoet, geeft u aan met een verticale streep. Elk hokje staat voor 1 kwartier.
- De tijd waarop u naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed ligt of blijft liggen, rondt u af op kwartieren.


Vul het schema in vanaf het moment dat u het vragenlijstenpakket binnen heeft. Stuur de kalender samen met de vragenlijsten pas op als u het schema voor een volle week ingevuld heeft. Sla alstublieft geen dagen over.


Ter verduidelijking een voorbeeld:

- *Op dag 1, 15 december, bent u om 23.00 naar bed gegaan.*
- *Om 23.15 uur heeft u het licht uitgedaan, waarna u vervolgens om 23.30 in slaap bent gevallen.*
- *Op 16 december werd u om 08.00 wakker, maar bent u nog een uurtje blijven liggen en om 09.00 uur opgestaan.*
- *Van 14.00 tot 14.30 bent u in slaap gevallen. Hetzelfde gebeurde om 17.00 uur. Deze laatste keer duurde de slaap echter maar tien minuten.*



 = slapen

 = in bed zonder slapen

 = tijdstip waarop het licht uitgaat

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bespreek deze dan gerust met uw behandelend arts.

Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze website:
www.asz.nl.

Meer weten

Meer weten over het Slaapwaakcentrum? Download de gratis app 'Patient Journey'. Accepteer de push notificaties en zoek bij zorginstelling naar 'ASz Behandelpad'. Daarna kiest u bij behandeling voor 'slaapwaakcentrum' en druk op start.



Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
Januari 2026
pavo 1560