A.Vogel slaap-dagboek

Instructies
1. Vul de datum, de weekdag en het type dag in: Werk, School, Vrije Dag of Vakantie.
2. Vul de letter “C” in bij cafeïne-inname (koffie, cola, thee), de letter “M” bij medicijn-inname en de letter “A” bij alcohol-inname.
3. Trek een lijn om aan te geven wanneer u naar bed ging. Kleur het vak in waarin u denkt in slaap te zijn gevallen.
4. Kleur alle vakken waarin u ‘s avonds of overdag denkt te hebben geslapen.
5. Laat alle vakken leeg waarin u ‘s avonds of overdag wakker was.

Datum	Weekdag	Type dag	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
Voorbeeld	Maandag	Werk										C									M		C	A		
Week 1																										
Week 2																										