Slaapdagboek

Slaapwel.online · CGT-i hulpmiddel · 1 week

Vul elke ochtend bij voorkeur binnen 30 minuten na opstaan in. Geen perfecte cijfers nodig, schattingen zijn voldoende. Na 7 nachten heb je een patroon dat je therapeut kan helpen jouw aanpak te bepalen.

Vraag	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Hoe laat naar bed?							
Hoe laat licht uit?							
Hoeveel minuten tot inslapen?							
Hoe vaak 's nachts wakker?							
Hoeveel minuten wakker totaal?							
Hoe laat definitief wakker?							
Hoe laat uit bed?							
Slaapkwaliteit (1-10)							
Energie overdag (1-10)							
Cafeine vandaag (kopjes)							
Alcohol vandaag (eenheden)							
Bewegen vandaag (min)							
Opmerkingen							

Hoe te gebruiken: Houd de eerste week alleen bij, nog niet aanpassen. In de tweede week zie je pas het patroon dat helpt om jouw bedtijd, opstaan-tijd en gedrag bij te sturen. Bij langer slecht slapen kan een CGT-i traject helpen om dit patroon doorgronden en aanpakken.

Slaapwel.online · Online slaaptherapie via Zoom · Plan een gratis kennismaking van 15 minuten op slaapwel.online/boeken/ · © 2026 Slaapwel