



Slaapdagboek ZAS

Informatiebrochure voor patiënten





Instructies

Vul het dagboek 2 weken voor het slaaponderzoek in en breng het mee naar het Slaaplabo.

- **Noteer** bovenaan je **naam** en **geboortedatum**.
- **Vul het 14 dagen op rij in**, telkens de ochtend nadien. Vul het niet 's nachts in.
- **Vul telkens de weekday en datum** in (bijv. vrijdag 21/02/2025).
- Geef telkens een **score aan je slaapkwaliteit** van de voorbije nacht (cijfer tussen 1 en 5, **1 = zeer rusteloos**, **5 = zeer diep**). Maak een inschatting.
- Gebruik de **instructies uit de legende** om de voorbije uren weer te geven
 -  = Geslapen (vakje helemaal donker inkleuren)
 -  = Wakker in bed gelegen = (vakje arceren)
 -  = Uit bed geweest = (vakje leeglaten)
 - **A** = Alcohol gedronken
 - **M** = Slaapmedicatie genomen
 - **S** = Gesport

Erkenningsnummer 009: ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Erasmus, ZAS Hoge Beuken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Paola (Kinderziekenhuis), ZAS UKJA (Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen) **Erkenningsnummer 099:** ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius **Erkenningsnummer 998:** ZAS PZ Stuivenberg (Psychiatrisch Ziekenhuis) **Erkenningsnummer 039:** ZAS PVT Antwerpen (Psychiatrisch Verzorgingstehuis) **Zijn ook deel van ZAS:** ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde, ZAS Polikliniek Regatta, ZAS Plantin, ZAS Magazijn Luchtbal, ZAS Magazijn Terbeke

Slaapdagboek ZAS

Voornaam:

.....

Naam:

.....

Geboortedatum:

.....

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Slaapefficiëntie: $\frac{\text{totaal aantal uur geslapen}}{\text{totaal aantal uur in bed}} = \dots\dots\dots \times 100 = \dots\dots\dots \%$

- = **Geslapen**
(vakje helemaal donker inkleuren)
- = **Wakker in bed** (vakje arceren)
- = **Uit bed geweest** (vakje leeglaten)

- A** = Alcohol gedronken
- M** = Slaapmedicatie genomen
- S** = Gesport

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Dag en datum: / /

Slaapkwaliteit: (1=zeer rusteloos, 5= zeer diep)

19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Slaapefficiëntie: $\frac{\text{totaal aantal uur geslapen}}{\text{totaal aantal uur in bed}} = \dots\dots\dots \times 100 = \dots\dots\dots \%$

<input checked="" type="checkbox"/> = Geslapen (vakje helemaal donker inkleuren)	A = Alcohol gedronken
<input checked="" type="checkbox"/> = Wakker in bed (vakje arceren)	M = Slaapmedicatie genomen
<input type="checkbox"/> = Uit bed geweest (vakje leeglaten)	S = Gesport

ZIEKENHUIS aan de STROOM