

Slaapdagboek



Verbeter je
slaapkwaliteit

5 slaaptips
om snel in
slaap te vallen

Een **gezonde slaapkamer?**
Doe de check!

En nog véél meer
over slapen!

Beter slapen, beter leven.



“Je kunt beter een
nachtje slapen
over wat je
wilt doen, dan
wakker liggen
over wat je
gedaan hebt.”

Lief slaapdagboek...

Na een drukke dag is niets lekkerder dan in je bed kruipen om heerlijk weg te dommelen naar dromenland. Helaas gaat dit niet altijd vanzelf..

Bijna iedereen heeft in zijn leven wel eens een periode waarin het slapen niet zomaar gaat. Meestal is dit tijdelijk van aard. Oorzaken zijn bijvoorbeeld spanningen op het werk, examenstress, een jetlag, de overgang of een kind met slaapproblemen. Een paar nachten te licht of te kort slapen is echt niet erg, maar langdurig slaapgebrek is slecht voor je gezondheid. Het verhoogt de kans op overgewicht, depressies, hormonale onregelingen, hart- en vaatziekten en meer. De kwaliteit van je slaap kan je gezondheid maken of breken.

Inzicht in je slaapkwaliteit

Slaap je momenteel wat minder goed? Een slaapdagboek is dan handig en behulpzaam. De kwaliteit van je slaap, start bij alles wat je overdag doet en meemaakt. Werken, kinderen verzorgen, het huishouden doen, sporten, koken, een etentje met vrienden.

De dagen vliegen voorbij. Door juist even stil te staan bij wat je op een dag meemaakt, ben je meer bewust. Houd in dit slaapdagboekje vier weken lang je dagelijks leven bij voor betere nachten. Zo krijg je inzicht in welke factoren je nachtrust positief en negatief beïnvloeden. In dit boekje vind je bovendien handige tips & tricks om je slaap te verbeteren.

Voilà, dit is voor jou. En... welterusten alvast!

week 1

Ma.

Datum: _____

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me vandaag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Di.

Datum: _____

Wat ging er goed vandaag?

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Wo.

Datum: _____

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Dingen die ik deze maand zeker wil:

doen: _____

zien: _____



“Herinneringen die je later wilt hebben **moet je nu maken.**”

Do.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Vr.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Za.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Zo.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

TIP 1

**Verminder
schermgebruik**
voordat je gaat slapen.

“Blauw licht heeft invloed op onze **biologische klok** en kan daarmee de slaap verstoren.”



Een volwassene
slaapt gemiddeld:

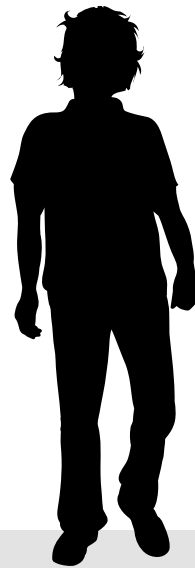


2920
uur per jaar

14-18
jaar



6-13
jaar



1-5
jaar



4-11
maanden



12-15
uren

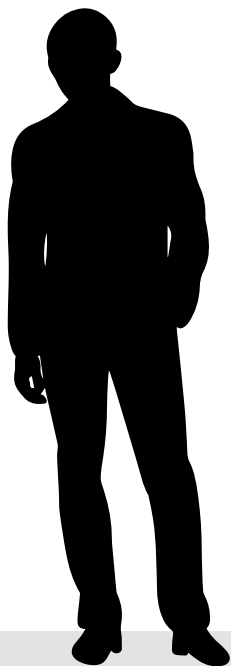
12-15
uren

10-13
uren

9-11
uren

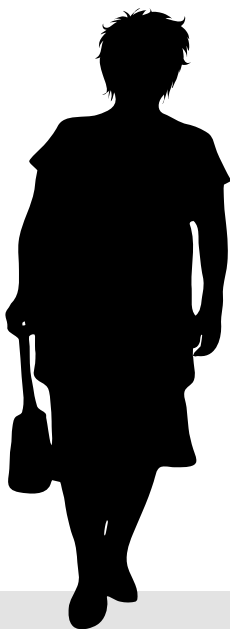
Hoeveel slaap heb ik nodig?

19-45
jaar



7-9
uren

46-70
jaar



7-9
uren

71-90
jaar



7-9
uren

week 2

Ma.

Datum: _____

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed? _____

Hoe uitgerust voelde ik me vandaag? _____

Hoe laat stond ik op? _____

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Di.

Datum: _____

Wat ging er goed vandaag?

Wat kan er beter? _____

Hoe laat stond ik op? _____

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Wo.

Datum: _____

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed? _____

Hoe uitgerust voelde ik me overdag? _____

Hoe laat stond ik op? _____

Dag:

Nacht:


(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Ik ben dankbaar voor:

Deze week meer:

- Sporten
- Leuke dingen met vrienden
- Tuinieren
- Huishoudelijke taken
- Slapen
- Anders: _____

Belangrijkste to-do voor morgen:



“Wie **durft te dromen** moet eerst in slaap vallen.”

Do.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Vr.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Za.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Zo.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

TIP 2

Wees voor het slapengaan niet te actief

Liever geen intensieve sport, puzzels, computergames of televisie dus.

Wel een goed boek, in huis wat rommelen of kletsen met vrienden of je partner.

“Een **rustige geest** betekent meestal ook een **rustig lichaam.**”





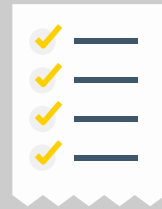
Positiviteit is overal!

Dit zijn de 5 positieve dingen die mij vandaag overkomen zijn: (Hoe klein ze af en toe ook zijn... Je vindt ze! Sluit ermee af en slaap gemakkelijker in)

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



Slaapkamer Checklist



- Investeer in een passend matras, kussen en beddengoed**
Zorg dat jouw bed piekfijn in orde is en past bij jouw lichaam en wensen in comfort.
- Niet te heet, niet te koud**
Zorg dat je slaapkamer niet te warm en niet te koud is. De ideale temperatuur voor je slaapkamer ligt tussen de 16 en 18 graden.
- Zorg voor verduistering**
Met te veel licht in je slaapkamer kun je je slaapritme goed verstoren. Zorg dus voor verduisterende gordijnen of rolluiken of gebruik eventueel een fijn slaapmasker.
- Weg met elektronica en blauw licht**
Elektrische apparaten belemmeren je nachtrust. Weg dus met die tv of laptop. Ook je telefoon is uit den boze. Het blauwe licht houdt je onnodig wakker. Welkom goed boek of gesprek!
- Frisse lucht graag!**
Zorg voor schone lucht en voldoende ventilatie in je slaapkamer. Open met dat raam dus!
- Groen moet je doen**
Planten in je slaapkamer kunnen bijdragen aan een betere nachtrust. Ze creëren een rustgevende omgeving.
- Stilte s.v.p.**
Probeer je slaapkamer zo geluidloos mogelijk te houden. Verwijder irritante geluiden zoals een ventilator of een airco en zorg voor voldoende isolatie óf zorg voor goede oordopjes.

week 3

Ma.

Datum:

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me vandaag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Di.

Datum:

Wat ging er goed vandaag?

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Wo.

Datum:

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Niet vergeten:



“Ga slapen met een droom en word wakker met een doel.”

Do.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Vr.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Za.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Zo.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

TIP 3

Maak een korte wandeling

Door te wandelen komt je geest heerlijk tot rust. Het werkt stressverlagend en dit draagt bij aan een betere nachtrust.

“Wandelen heeft een **gunstig effect op je spijsvertering**. Daardoor zijn je darmen 's nachts **rustiger**.”



Wist je dat...

...meer dan **5 miljoen** Nederlanders snurken?

...ongeveer **een op de tien kinderen** snurkt?

Bij volwassenen snurkt een op de vijf **mannen** en een op de tien **vrouwen** elke nacht.

...**oudere mensen** vaker en harder snurken?

Dit komt omdat het slijmvlies van de keelholte bij het ouder worden dikker wordt. De **doorsnee** van de luchtweg wordt hierdoor kleiner.

...het geluid van een snurker even hard kan klinken als een **drilboor** op vijf meter afstand?

“**Lach** en iedereen lacht met je mee.
Snurk en je slaapt alleen.”



week 4

Ma.

Datum:

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me vandaag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Di.

Datum:

Wat ging er goed vandaag?

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Wo.

Datum:

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

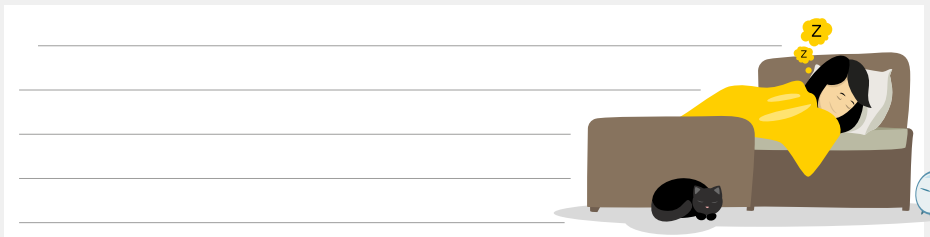
Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Inzichten 4 weken Slaapdagboek:



“Ik ben zo goed in slapen,
ik kan het met **mijn ogen dicht.**”

Do.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Vr.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Za.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Zo.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

TIP 4

**Eet geen zware
maaltijden meer
laat op de avond**

Eet liever iets lichts als
je weet dat je met een lege
maag niet goed slaapt.
Denk bijvoorbeeld aan een
handje vol noten.

“Eet net genoeg om
geen honger meer te hebben.”



De 7 meest voorkomende dromen en hun betekenis...

Droom jij vaak? Gemiddeld dromen we maar liefst zes jaar van ons leven. Dit is zo'n vier tot vijf keer per nacht. Niet altijd kun je je dromen herinneren. Stond je vannacht weer naakt op straat of viel je weer in een diep gat? Dat is niet gek. Dit zijn namelijk een paar van de meest voorkomende dromen. Lees hier wat deze dromen betekenen.



1**Je verliest je tanden**

Je tanden zouden staan voor je zelfverzekerdheid. Vallen ze uit dan is de kans groot dat je twijfelt over je eigen kunnen. Of misschien voel je je wel onzeker over je nieuwe kapsel of die ene presentatie op je werk volgende week.

2**Je wordt achtervolgd**

Ben jij in het echte leven een uitsteller? Grote kans dat je vaak droomt dat je achterna wordt gezeten. Je weet bijvoorbeeld goed dat er nog een klusje op je staat te wachten, maar je blijft dit maar vooruit schuiven. Je krijgt hier onrust en stress van. In je droom wordt dit weergegeven door iemand die of iets dat je op de hielen zit.

3**Je valt**

Als je vaak een grote val maakt in je droom, betekent dit meestal twee dingen: of je houdt je stevig vast aan iets dat je eigenlijk los zou moeten laten of je hebt sterk het idee dat je ergens in je leven de controle over verliest. Herkenbaar?

4**Je bent naakt**

Niets zo kwetsbaar als naakt zijn toch? Het dromen dat je naakt bent komt vaak voor wanneer er in je leven een belangrijke verandering plaatsvindt. Ben je aan het solliciteren, ga je verhuizen of is er een nieuwe liefde in het vizier?

5**Je vliegt**

Vliegen in je droom staat voor het tegenovergestelde van vallen: vrijheid, blijheid en zo onbekommerd als een kind zijn. Alles gaat lekker: je voelt je vrij en licht. Het kan ook zo zijn dat je daar naar verlangt.

6**Je moet onvoorbereid een examen doen**

Vaak droom je dit wanneer je nerveus bent voor een aankomende verandering in je leven. Of misschien heb je veel stress en te veel verantwoordelijkheden.

7**Je gaat vreemd**

Gelukkig hoef je je nu niet meteen heel schuldig te voelen! Het zegt namelijk niets over je relatie. Wel kan het een teken zijn dat je wat spanning mist. Dit hoeft niet in je relatie te zijn, maar gewoon ergens in je leven. Toe aan een nieuwe baan? Een avontuurlijke reis? Het kan allemaal!

TIP 5

Drink 6 uur voor het slapengaan geen alcohol of cafeïne- houdende drankjes

Dus ook geen koffie, zwarte of groene thee, energiedranken, icetea, cola of chocolademelk. Deze drankjes bevatten stimulerende middelen en hebben een negatieve invloed op je nachtrust.

“Kruidenthee,
hét ideale slaapmiddel.”



Wist je dat...

- ...je dekbed voor **80% de temperatuur** in bed bepaalt?
- ...vrouwen **méér slaap** nodig hebben dan mannen?
- ...je **lithouding** grotendeels bepaalt welk **hoofdkussen** bij je past?
- ...**12%** van de mensen in **zwart/wit** droomt?
- ...iedere **8 jaar** een nieuw matras **veel beter voor je rug** is?
- ...je **langer zonder eten** dan zonder **slaap** kunt?

“Maak van je slaapkamer
een **oase van rust.**”





Beter slapen, beter leven.