



SLAAPDAGBOEK

VAN:



Zzz...



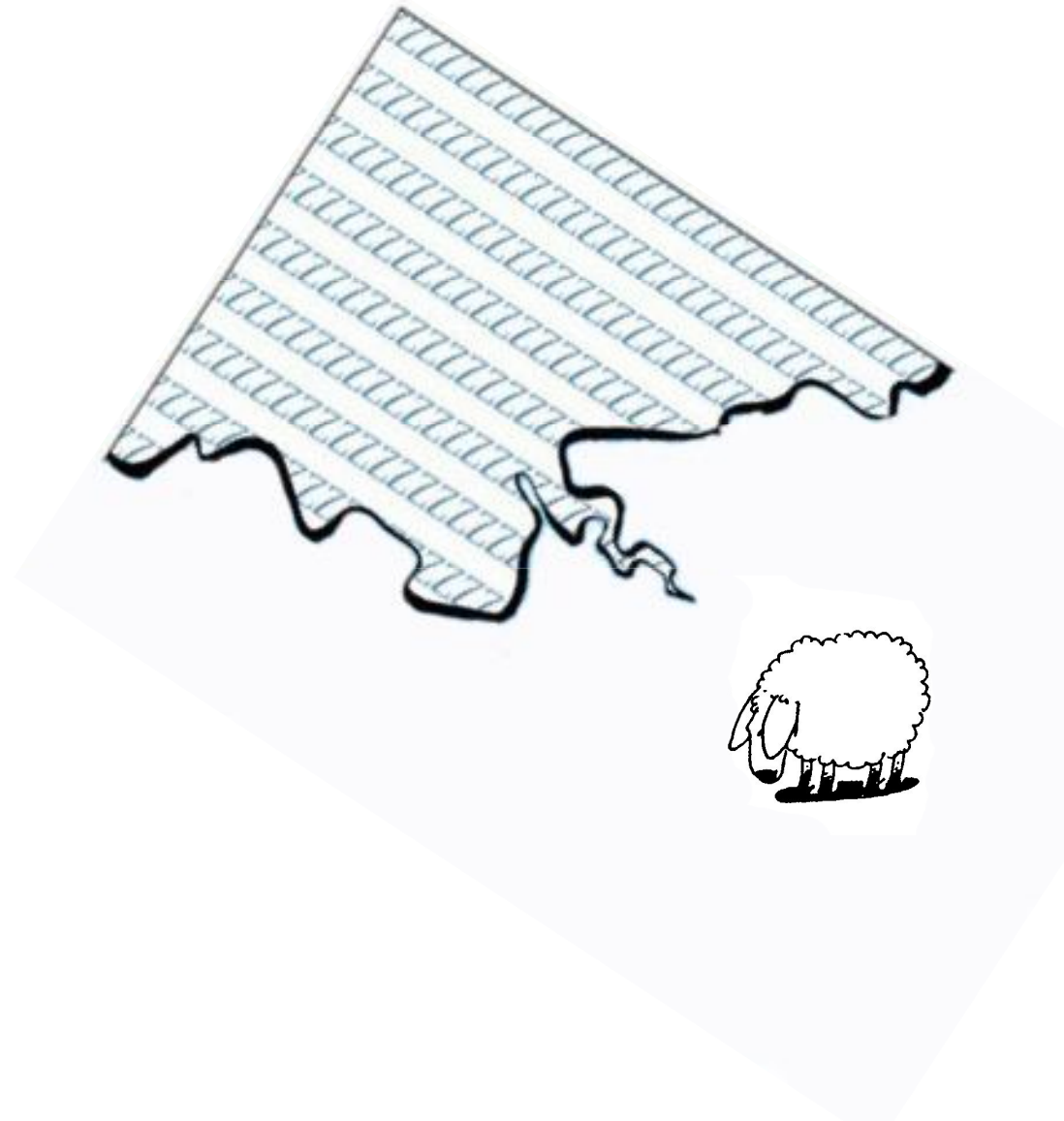
Beste slaper,

Het gezondheidsonderzoek dat we in de wijk hebben gedaan heeft aangetoond dat heel wat bewoners slaapproblemen hebben. Daarom stellen we jou voor om gedurende 15 dagen een slaapdagboek bij te houden.

Jouw dagboek helpt ons om een beter zicht te krijgen op de slaapkwaliteit in de wijk.

Met de resultaten kunnen we projecten opzetten die op maat van de wijk zijn.

Slaap zacht



Wil je van het verdere verloop van het project op de hoogte gehouden worden ?

Naam

Adres :.....

Tel :.....

Hartelijk bedankt, beste slapers...deze informatie zal ons helpen om een beter zicht te krijgen op de slaapkwaliteit van de wijk en dan ook op maat van de Brabantwijk actie voeren.



Sweet dreams

Enkele slaaptips en weetjes

- * **Zorg dat je op regelmatige tijden slaapt**
- * **Wist je dat we 1/3 van ons leven slapen?**
- * **Zorg voor een ontspannen sfeer in de slaapkamer**
- * **Wist je dat sla eten slaperig maakt?**
- * **Indien je niet kan slapen, verlaat de slaapkamer gedurende een 1/2 uur**
- * **Drink voor het slapengaan een glas warme melk, thee van kamille, valeriaan of linde**
- * **Verlucht je kamer 1 keer per dag**
- * **Wist je dat we op 60 jaar 20 jaar zullen geslapen hebben en 5 jaar zullen gedroomd hebben?**
- * **Vermijdt alcohol, koffie en nicotine na 16u**
- * **Maak een avondwandeling**



PROFIEL VAN DE SLAPER

Leeftijd:

Straat:

Huis Appartement

Hoeveel mensen wonen bij jou in huis ?

Hoeveel mensen slapen bij jou in dezelfde ruimte ?
 Partner Broer(s) Zus(sen) Andere

De kamer geeft uit op straatkant tuinkant

Heeft u een gewoonte voor het slapengaan ?

Op welk type van matras slaapt u ?
 Hard Zacht Vering Water Mousse Andere

Leeftijd van de matras:

Welke bodem heeft jouw bed ?
 Ressor Latten Andere:

Is jouw kamer kalm?

Je verwarmt de slaapkamer de hele nacht
 Je verwarmt de slaapkamer voor het slapengaan
 Je slaapt met het venster open Tu dors la fenêtre ouverte
 Je verlucht de slaapkamer een maal per dag

In mijn kamer bevindt zich:

Televisie Radio Telefoon Huisdier Andere

ENKELE VRAGEN NA DE TWEEDE WEEK

Heeft een slechte nachtrust een impact op jouw dagelijkse leven ?
Hoe?

Wat heb je nodig om beter te kunnen slapen ?

Slaap je beter tijdens het weekend of tijdens de week ?

Week



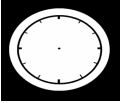
Weekend



Heb je nog specifieke vragen over slaap ? Welke?



Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?



Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



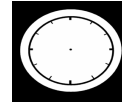
Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

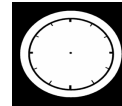
Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy-drink			
Andere			

Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?

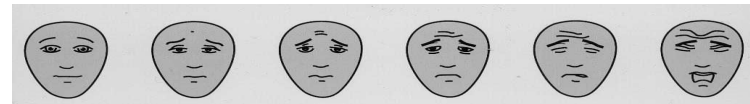


Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

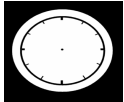
	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel ?

	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			



Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?



Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



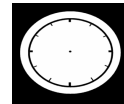
Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

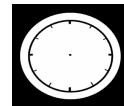
Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			

Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?

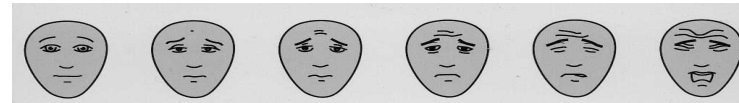


Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

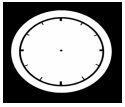
	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel?

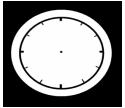
	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			



Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?



Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



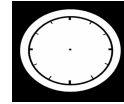
Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

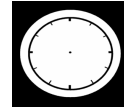
Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel ?

	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			

Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?

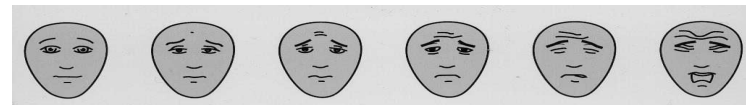


Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel ?

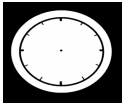
	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			



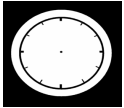
DAG 4

Datum: / /

Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?



Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

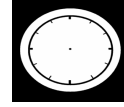
Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			

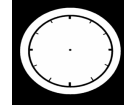
DAG 11

Datum: / /

Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?

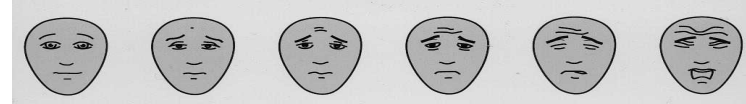


Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel?

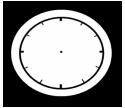
	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			



Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?



Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



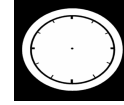
Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

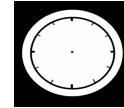
Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			

Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?

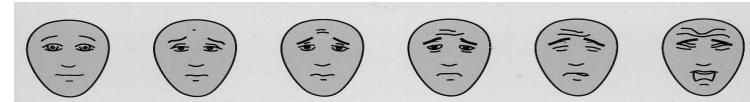


Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

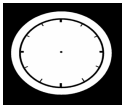
	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel?

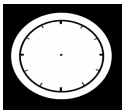
	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			



Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?

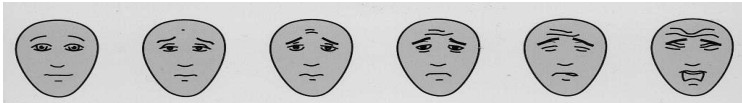


Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



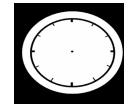
Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

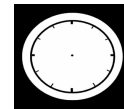
Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			

Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?

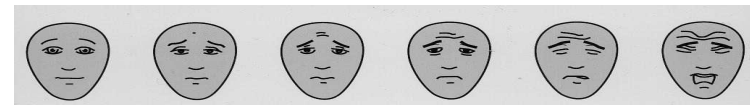


Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap

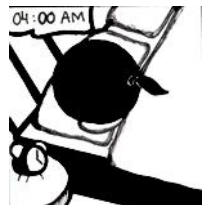


Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

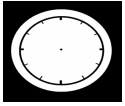
	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel?

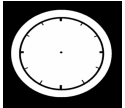
	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			



Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?



Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



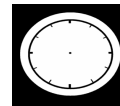
Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

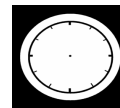
Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			

Wanneer ga je slapen ?



Wanneer sta je op ?



Hoelang eer je in slaap valt ?

Hoeveel keer werd je wakker gedurende de nacht ?

Wat was de oorzaak/waren de oorzaken van je ontwaken ?

Evalueer de kwaliteit van je slaap



Neem je iets om je te helpen slapen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Slaapmiddel			
Alcohol			
Andere :			

Heb je een opwekkend middel genomen en hoeveel?

	Ochtend	Middag	Avond
Koffie/ Thee			
Cola Energy drink			
Andere			



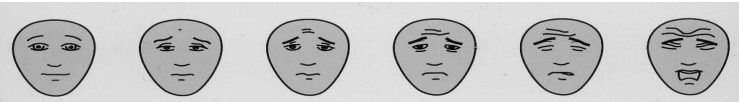
ENKELE VRAGEN NA DE EERSTE WEEK

Heeft een slechte nachtrust een impact op jouw dagelijkse leven ?
Hoe?

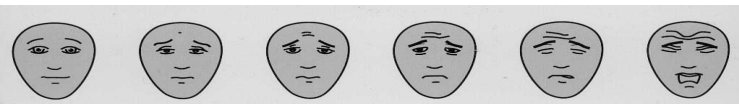
Wat heb je nodig om beter te kunnen slapen ?

Slaap je beter tijdens het weekend of tijdens de week ?

Week



Weekend



Alvast bedankt om
deze enquête ook gedu-
rende week twee in te
vullen...

