

ACTIEPLAN: SLAAPRESTRICTIE**VOORBEREIDENDE VRAGEN**

Vertel ik iemand dat ik slaaprestrictie ga doen? En wie vertel ik het?

Wat ga ik doen als ik nog slechter slaap in het begin van de slaaprestrictie? Wat kan mij helpen om door te zetten?

Is er iemand die mij tot steun kan zijn tijdens slaaprestrictie wanneer ik moeite hebt om door te zetten?

Ga ik de motivatieverhogende oefening doen op pagina 112?

Hoelang lig ik in bed bij het begin van slaaprestrictie? Misschien paragraaf 5.1 nog eens doorlezen?



DE TIJD IN BED

Tijdstip naar bed gaan _____ uur

Tijdstip opstaan _____ uur

Tijd in bed _____ uur en _____ minuten

_____ uur _____ x 60 minuten _____ minuten

_____ minuten _____ minuten

Tijd in bed = _____ + _____ = _____ minuten

TIJD WAKKER GELEGEN

Naar bed gegaan om _____ uur
Ingeslapen om ongeveer _____ uur
_____ uur x 60 _____ minuten
_____ minuten

Wakker om ongeveer _____ uur
Ingeslapen om ongeveer _____ uur
_____ uur x 60 _____ minuten
_____ minuten

Wakker om ongeveer _____ uur
Ingeslapen om ongeveer _____ uur
_____ uur x 60 _____ minuten
_____ minuten

Wakker om ongeveer _____ uur
Ingeslapen om ongeveer _____ uur
_____ uur x 60 _____ minuten
_____ minuten

Wakker om ongeveer _____ uur
Ingeslapen om ongeveer _____ uur
_____ uur x 60 _____ minuten
_____ minuten

Wakker om ongeveer _____ uur
Ingeslapen om ongeveer _____ uur
_____ uur x 60 _____ minuten
_____ minuten

Wakker om ongeveer _____ uur
Ingeslapen om ongeveer _____ uur
_____ uur x 60 _____ minuten
_____ minuten

Wekker gaat af om _____ uur
Gedoezeld tot _____ uur
_____ uur x 60 _____ minuten
_____ minuten

Tijd wakker gelegen _____ minuten



TIJD GESLAPEN

Tijd in bed _____ minuten

Tijd wakker gelegen _____ minuten

Tijd dutje gedaan overdag _____ minuten

Tijd geslapen = _____ - _____ + _____ = _____ minuten

SLAAPEFFICIËNTIE

Tijd geslapen _____ minuten

Tijd in bed _____ minuten

Slaapefficiëntie = _____ + _____ = _____ x 100 = _____ %

GEMIDDELDE SLAAPEFFICIËNTIE

Nacht 1	Nacht 2	Nacht 3	Nacht 4	Nacht 5	Nacht 6	Nacht 7
_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %

Gemiddelde slaapefficiëntie = _____ : 7 = _____ %

