

## **Informatie over de slaap/waakkalender**

*Door het invullen van een slaap/waakkalender kunt u uw behandelaar van het Centrum voor Slaap- en Waakstoornissen (CSW) belangrijke informatie aanreiken. De slaap/waakkalender maakt duidelijk hoe u zelf uw slaap-/waakpatroon ervaart. Op dit informatieblad volgt een instructie over het invullen van de slaap/waakkalender.*

Vooraf worden afspraken gemaakt over de periode waarin u deze kalender gaat invullen. Dat kan variëren van enkele dagen tot een of twee weken. Het weekschema op de kalender loopt van dag 1 tot en met dag 7. De hele uren zijn aangegeven met een verticale streep en onderverdeeld in vier hokjes van elk een kwartier. De balk loopt van 's avonds 20:00 uur tot de volgende dag 20:00 uur. Belangrijk is dat u de kalender pas 's ochtends invult. Kijk 's nachts niet op de wekker; het gaat om een schatting.

### **Instructie**

De kalender vult u als volgt in:

- De tijd dat u slapend in bed doorbracht kleurt u geheel in.
- De tijd die u in bed doorbracht zonder te slapen geeft u aan door die vakjes te voorzien van een verticaal streepje.
- Het tijdstip waarop u het licht uitdoet geeft u aan met verticale I streep.
- Als u vijftien minuten of korter hebt geslapen, één hokje inkleuren.
- Als u vijftien minuten of korter wakker in bed hebt gelegen, dan eveneens één hokje van een verticaal streepje voorzien.
- De tijd waarop u naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed ligt, of blijft liggen rondt u af op kwartieren.
- In overleg met de arts of KNF-laborant kunt u met een kruisje (x) uw voornaamste klacht overdag aangeven.
- U begint met het invullen op de aangegeven dag.

Bijzonderheden als medicatie, koffie of alcohol kunt u in de kalender aangeven met respectievelijk M, K en A.

Op de achterkant hebt u ruimte om per dag een toelichting te geven. Na het invullen van de slaap/waakkalender brengt u deze naar het CSW wanneer u voor een afspraak of een onderzoek komt.

### **Nog vragen?**

Heeft u behoefte aan meer informatie, neem dan contact op met het secretariaat van klinische neurofysiologie, locatie Vlissingen telefoon: (0118) 425409 (08.00- 17.00 uur, ma t/m vrij).

### **Ter verduidelijking een voorbeeld**

#### **Dag 1: van 23 maart 20:00 uur tot 24 maart 20:00 uur**

- om 21:00 uur koffie gedronken
- om 22:30 inname van een medicijn
- om 22:30 uur naar bed gegaan
- om 23:00 uur het licht uitgedaan
- om 23:30 uur in slaap gevallen
- om 08:00 uur wakker geworden
- vanaf 08:00 uur een uurtje blijven liggen
- om 09:00 uur opgestaan
- van 14:00 tot 14:30 uur in slaap gevallen

#### **Dag 2: van 24 maart 20:00 uur tot 25 maart 20:00 uur**

- om 22:00 uur alcohol gedronken
- om 23:00 uur naar bed gegaan
- om 23:15 uur het licht uitgedaan
- om 24:00 uur in slaap gevallen
- van 02:00 tot 03:00 uur wakker gelegen
- tot 07:00 uur geslapen en meteen opgestaan