

Datum: **volwassene slaapritueel**

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Kind vrolijk en actief wanneer wakker:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd Duur slaapritueel 's Gevoel slaapritueel

Datum: **volwassene slaapritueel**

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Kind vrolijk en actief wanneer wakker:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd Duur slaapritueel 's Gevoel slaapritueel

Datum: **volwassene slaapritueel**

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Kind vrolijk en actief wanneer wakker:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd Duur slaapritueel 's Gevoel slaapritueel

Datum: **volwassene slaapritueel**

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Kind vrolijk en actief wanneer wakker:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd Duur slaapritueel 's Gevoel slaapritueel

Datum: **volwassene slaapritueel**

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Kind vrolijk en actief wanneer wakker:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd Duur slaapritueel 's Gevoel slaapritueel

Datum: **volwassene slaapritueel**

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Kind vrolijk en actief wanneer wakker:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd Duur slaapritueel 's Gevoel slaapritueel

LEGENDE: = tijd uit bed (wakker) = tijd dat je kind wakker ligt in bed = tijd dat je kind slaapt in eigen bed = tijd dat je kind in een ander bed slaapt = tijd dat je kind elders slaapt = tijd dat je besteed aan een slaapritueel = cafeïne (frisdrank, mokka-ijs) = medicatie = sport of zeer actief is = beelschermtijd, (tablet, computer, tv)

Slaapdagboek

Met een slaapdagboek krijg je inzicht in het slaappatroon en de slaaggewoontes van je kind. Het is ook een handig hulpmiddel om eventuele slaapmoeilijkheden te herkennen en aan te pakken.

Je vult het slaapdagboek best enkele weken in. Elke balk staat voor een dag. Deze dag loopt van 's morgens 9 uur tot 9 uur de dag erop. Elk uur is aangeduid met een dikke verticale lijn en onderverdeeld in vier blokjes van een kwartier.

In het slaapdagboek duid je aan wanneer je kind wakker is, effectief slaapt of wakker ligt in bed. Je vermeldt ook wanneer het doorheen de dag cafeïnehoudende dranken of voedsel (frisdrank, mokka-ijs, ...) drinkt of eet, medicatie neemt, zeer actief is (of sport), een dutje doet of voor een beeldscherm zit. Je beoordeelt het slaapritueel en of je kind vrolijk en actief is wanneer het wakker is.

Het invullen is eenvoudig en duurt maar enkele minuten per dag. Vul het slaapdagboek 's morgens in en vul het eventueel aan in de loop van de dag of avond. Het is niet de bedoeling dat je voortdurend op je klok kijkt om het slaapdagboek in te vullen. Geschatte tijdstippen zijn meer dan voldoende.

Hoe invullen?

- Op de stippellijn vul je de datum in.
- Vul bij 'volwassene avondritueel' de naam van de persoon in die je kind 's avonds in bed legt.
- De momenten waarop je kind wakker is en niet in bed (overdag of 's nachts) laat je wit.
- De momenten waarop je kind in bed ligt, maar wakker is, kleur je rood.
- De momenten waarop je kind slaapt (overdag of 's nachts), en in het eigen bed ligt kleur je groen.
- De momenten waarop je kind slaapt (overdag of 's nachts), en in een ander bed (bv. bij de ouders) ligt kleur je oranje.
- De momenten waarop je kind ergens anders (op de zetel, in de auto ...) slaapt, kleur je paars.
- De tijd die je besteed aan het slaapritueel kleur je blauw.
- Noteer op welk moment je kind cafeïnehoudende dranken of voedsel drinkt of eet, medicatie gebruikt, heel actief is of voor een beeldscherm (tablet, computer, TV) zit. Dit doe je door een letter in het vakje te zetten.
 - o **C** = cafeïnehoudende dranken of eten
 - o **M** = medicatie
 - o **A** = actief
 - o **B** = beeldscherm

- Tel de momenten op wanneer je kind 's nachts wakker werd en vul dit in.
- Geef een score van 1 tot en met 10 voor de vrolijkheid en het actief zijn van je kind wanneer het wakker is. (1 = geen energie en moeilijk om wakker te blijven | 10 = vol energie).
- Bereken hoeveel je kind die dag heeft geslapen (dutjes en slaap 's nachts samen tellen)
- Beoordeel het slaapritueel.
 - o Vul in hoe lang het slaapritueel duurde (vanaf het moment dat je aankondigt dat het tijd is om te gaan slapen tot je het licht uitdoet).
 - o Omcirkel 😊 de wanneer je kind op een aangename manier is gaan slapen, omcirkel ☹️ de wanneer dit niet het geval is. Verduidelijk eventueel met enkele woorden.
- Duid aan welk type dag het is: weekdag, weekend, vakantie.

Merk je na enkele weken geen resultaat, gebruik dan dit slaapdagboek om een gesprek te starten met je huisarts.



Na 2 weken kun je aan de hand van dit slaapdagboek een beeld vormen van het slaappatroon en de slaaphygiëne van je kind. Hopelijk helpt dit overzicht je om enkele conclusies te trekken.

Op www.cm.be/slaapwel vind je meer informatie en concrete tips.

