

CHECKLIST SLAAPHYGIËNE

		Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo		
01	Ik ben op mijn gebruikelijke tijd naar bed gegaan									
02	Ik ben op mijn gebruikelijke tijd opgestaan									
03	Ik ben vandaag buiten geweest en heb me blootgesteld aan daglicht									
04	Ik heb meer dan 30 minuten intensieve lichaamsbeweging gehad									
05	Ik heb niet meer dan één glas alcohol gedronken									
06	Ik heb geen drugs gebruikt									
07	Ik heb geen koffie, energydrink of frisdrank gedronken na 14:00									
08	Ik heb geen zware maaltijd gegeten laat op de avond of vlak voor het slapengaan									
09	Ik heb geen zoetigheden gegeten laat op de avond of vlak voor het slapengaan									
10	Ik heb minimaal 2 uur voordat ik ging slapen de lichten in mijn kamer gedimd									
11	Ik heb minimaal 2 uur voordat ik ging slapen niet meer voor een scherm gezeten									
12	Ik heb geen tv gekeken in mijn slaapkamer									
13	Ik heb mijn tablet of smartphone niet gebruikt in bed									
14	Mijn slaapkamer was gedurende de tijd dat ik in bed lag helemaal donker									
15	Ik waren geen storende omgevingsgeluiden in mijn slaapkamer									
16	Het was niet warmer dan 17 graden in mijn slaapkamer									
17	Mijn slaapkamer was voldoende geventileerd									
18	Ik heb voor het slapengaan alles wat mij dwarszat genoteerd in mijn notities									
19	Ik heb op een goed matras en kussen geslapen									
NOTITIES...		SLAAPSCORE →								
										
										
										
										

