

Slaaphygiëne Checklist

		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
01	Ik ben op mijn gebruikelijke tijd naar bed gegaan							
02	Ik ben op mijn gebruikelijke tijd op gestaan							
03	Ik ben overdag naar buiten gegaan en heb me blootgesteld aan extra daglicht							
04	Ik heb meer dan 30 minuten intensieve lichaamsbeweging gehad							
05	Ik heb niet meer dan 1 glas alcohol gedronken							
06	Ik heb geen koffie, energydrink of cola gedronken na 14:00 's middags							
07	Ik heb geen zware maaltijd genuttigd laat op de avond of vlak voordat ik naar bed ging							
08	Ik heb geen zoetheid genuttigd laat op de avond of vlak voordat ik naar bed ging							
09	Ik heb de lichten gedimd minimaal 2 uur voordat ik naar bed ging							
10	Ik heb niet voor een computerscherm gezeten korter dan 2 uur voordat ik naar bed ging							
11	Ik heb geen TV gekeken in mijn slaapkamer							
12	Ik heb mijn tablet en smartphone niet meegenomen in bed							
13	Mijn slaapkamer was donker gedurende de tijd dat ik in bed lag							
14	Er waren geen storende omgevingsgeluiden in mijn slaapkamer							
15	Het was niet warmer dan 17 graden in mijn slaapkamer							
16	Mijn slaapkamer was voldoende geventileerd							
17	Ik heb een zorgenlijstje / notieblokje gebruikt om alles op te schrijven wat ik moest onthouden							
18	Ik heb een slaapritueel gedaan voordat ik naar bed ging							
19	Ik heb geen drugs gebruikt							
20	Ik heb op een goede matras en hoofdkussen geslapen							