



✦ Slaapdagboek

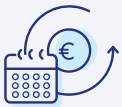
Onze belofte

Wij helpen slechte slapers met bewezen slaaphulpmiddelen, zonder medicatie, bij het verminderen van stress en angst om zo beter en dieper te slapen.



Echte resultaten

8 van de 10 gebruikers rapporteert 50% sneller in slaap te vallen en verbeterd gemiddeld 90% haar slaapkwaliteit.



30 nachten risicoloos uitproberen

Ben je na dertig nachten niet aantoonend beter gaan slapen? Dan krijg je je geld terug.



2 jaar garantie

We bieden twee jaar garantie en reparaties indien nodig.



Slaap ondersteuning

Vragen, opmerkingen of behoefte aan slaapadvies? We staan altijd voor je klaar.

Waarom dit slaapdagboek?

Met dit slaapdagboek kun je voor vier weken je slaap bijhouden. Hierdoor krijg je een goed overzicht van de impact die de Slaaprobot heeft op jou slaap. Ook kun je dit slaapdagboek gebruiken om jou dagactiviteiten te linken aan de kwaliteit van je slaap. Zo kun je ontdekken of er dingen zijn die je door de dag doet die je slaap verbeterd of verslechterd.

Hoe werkt het?

Belangrijk is om te weten dat het tijd kost voordat je lichaam je slaapritme hersteld. Geef de Slaaprobot dan ook minimaal twee weken de tijd.

De vragen zijn verdeeld in twee delen. Vraag 1 tot 8 gaan over de activiteiten die je door de dag gedaan hebt. Deze dien je 's avonds in te vullen. Vraag 10 tot 15 gaan over je slaapkwaliteit. Deze dien je 's ochtends na het wakker worden in te vullen. zie het voorbeeld hieronder. Indien een vraag niet van toepassing is kun je deze overslaan.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3.	6	6	3				
4.	15min	30 min	nee				
5.	Meditatie	Meditatie	Yoga				

's avonds in te vullen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1. Hoe energiek voelde jij je vandaag op een schaal van 1 tot 10?	1.						
2. Hoeveel stress ervaarde je vandaag op een schaal van 1 tot 10?	2.						
3. Hoe druk had je het vandaag op een schaal van 1 tot 10?	3.						
4. Heeft u een dutje gedaan? zo ja, hoelang heeft het in totaal geduurd?	4.						
5. Heeft u vandaag aan zelfzorg gedaan? (bijv. in de vorm van yoga, meditatie oid.)	5.						
6. Heeft u vandaag medicatie genomen?	6.						
7. Hoeveel alcohol heb je vandaag gedronken?	7.						
8. Hoeveel cafeïnehoudende dranken heb je vandaag gedronken?	8.						

's ochtends in te vullen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
9. Hoelaat ging je naar bed?	9.						
10. Hoelaat viel je in slaap?	10.						
11. Hoe vaak ben je in de nacht wakker geworden?	11.						
12. Hoelang heb je toen wakker gelegen?	12.						
13. Hoelaat werd je 's ochtends wakker?	13.						
14. Hoeveel uren heb je totaal geslapen?	14.						
15. Hoe heb je geslapen op een schaal van 1 tot 10?	15.						

's avonds in te vullen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1. Hoe energiek voelde jij je vandaag op een schaal van 1 tot 10?	1.						
2. Hoeveel stress ervaarde je vandaag op een schaal van 1 tot 10?	2.						
3. Hoe druk had je het vandaag op een schaal van 1 tot 10?	3.						
4. Heeft u een dutje gedaan? zo ja, hoelang heeft het in totaal geduurd?	4.						
5. Heeft u vandaag aan zelfzorg gedaan? (bijv. in de vorm van yoga, meditatie oid.)	5.						
6. Heeft u vandaag medicatie genomen?	6.						
7. Hoeveel alcohol heb je vandaag gedronken?	7.						
8. Hoeveel cafeïnehoudende dranken heb je vandaag gedronken?	8.						

's ochtends in te vullen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
9. Hoelaat ging je naar bed?	9.						
10. Hoelaat viel je in slaap?	10.						
11. Hoe vaak ben je in de nacht wakker geworden?	11.						
12. Hoelang heb je toen wakker gelegen?	12.						
13. Hoelaat werd je 's ochtends wakker?	13.						
14. Hoeveel uren heb je totaal geslapen?	14.						
15. Hoe heb je geslapen op een schaal van 1 tot 10?	15.						

's avonds in te vullen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1. Hoe energiek voelde jij je vandaag op een schaal van 1 tot 10?	1.						
2. Hoeveel stress ervaarde je vandaag op een schaal van 1 tot 10?	2.						
3. Hoe druk had je het vandaag op een schaal van 1 tot 10?	3.						
4. Heeft u een dutje gedaan? zo ja, hoelang heeft het in totaal geduurd?	4.						
5. Heeft u vandaag aan zelfzorg gedaan? (bijv. in de vorm van yoga, meditatie oid.)	5.						
6. Heeft u vandaag medicatie genomen?	6.						
7. Hoeveel alcohol heb je vandaag gedronken?	7.						
8. Hoeveel cafeïnehoudende dranken heb je vandaag gedronken?	8.						

's ochtends in te vullen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
9. Hoelaat ging je naar bed?	9.						
10. Hoelaat viel je in slaap?	10.						
11. Hoe vaak ben je in de nacht wakker geworden?	11.						
12. Hoelang heb je toen wakker gelegen?	12.						
13. Hoelaat werd je 's ochtends wakker?	13.						
14. Hoeveel uren heb je totaal geslapen?	14.						
15. Hoe heb je geslapen op een schaal van 1 tot 10?	15.						

's avonds in te vullen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1. Hoe energiek voelde jij je vandaag op een schaal van 1 tot 10?	1.						
2. Hoeveel stress ervaarde je vandaag op een schaal van 1 tot 10?	2.						
3. Hoe druk had je het vandaag op een schaal van 1 tot 10?	3.						
4. Heeft u een dutje gedaan? zo ja, hoelang heeft het in totaal geduurd?	4.						
5. Heeft u vandaag aan zelfzorg gedaan? (bijv. in de vorm van yoga, meditatie oid.)	5.						
6. Heeft u vandaag medicatie genomen?	6.						
7. Hoeveel alcohol heb je vandaag gedronken?	7.						
8. Hoeveel cafeïnehoudende dranken heb je vandaag gedronken?	8.						

's ochtends in te vullen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
9. Hoelaat ging je naar bed?	9.						
10. Hoelaat viel je in slaap?	10.						
11. Hoe vaak ben je in de nacht wakker geworden?	11.						
12. Hoelang heb je toen wakker gelegen?	12.						
13. Hoelaat werd je 's ochtends wakker?	13.						
14. Hoeveel uren heb je totaal geslapen?	14.						
15. Hoe heb je geslapen op een schaal van 1 tot 10?	15.						

Slaap voor iedereen

25% van alle Nederlanders slaapt slecht. Daar willen wij wat aan doen. Wat ooit begon vanuit de persoonlijke ervaring met slapeloosheid en de effecten die dat heeft op je dagelijks leven, zijn we op een zoektocht gegaan naar oplossingen. Vanuit de TU Delft is er een uitvinding ontstaan om slechte slapers te helpen. Inmiddels is het uitgegroeid tot een product dat mensen over de hele wereld helpt om beter te slapen. Daarom zijn we nu met een fantastisch team op missie om nóg meer mensen te helpen en de (super) kracht van goede slaap te laten ervaren.

Lees meer over ons verhaal op
www.somnox.nl

