



Positietherapie



SOLGROUP

VIVISOL

Inhoudsopgave

Wat is slaapapneu?	3
Slaapapneu in beeld	4
Wat is positietherapie?	5
Slapen met de borstband	8
De volgende ochtend: synchroniseren	9
Veelgestelde vragen	10
De contactmomenten	11
Schoonmaakinstructies	13
Slaapdagboek	14
Inleiding slaapdagboek	15
Week 1	16
Week 2	19
Week 3	22
Week 4	25
Week 5	28
Week 6	31
Hulp nodig?	35



Wat is slaapapneu?

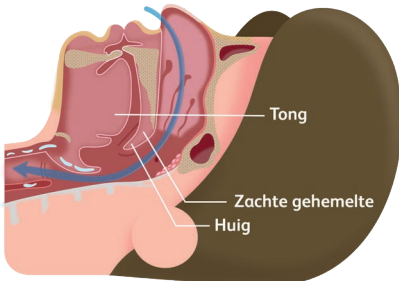
Uit uw slaaponderzoek blijkt dat u slaapapneu heeft. Slaapapneu wordt ook wel OSA genoemd. Deze afkorting staat voor Obstructief Slaap Apneu. Het betekent dat tijdens het slapen de ademhaling een paar keer per uur stopt. Dit komt omdat de bovenste luchtwegen (gedeeltelijk) afgesloten worden. Dit kan verschillende oorzaken hebben.

Door de ademstilstanden kan de hoeveelheid zuurstof in uw bloed dalen. Uw hersenen krijgen een prikkel waardoor u weer start met ademen. Dit heet een arousal. De combinatie van zuurstoftekort en arousals verstoort uw slaap en de werking van uw organen en hormoonhuishouding.

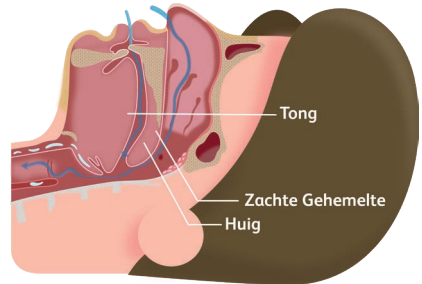
Wat is AHI?

Tijdens uw therapie komt u het woord AHI (apneu-hypopneu index) regelmatig tegen. AHI geeft het gemiddelde aantal ademstops per uur aan. Er wordt gesproken van slaapapneu als u meer dan vijf keer per uur stopt met ademen. Ook als u weinig ademstops heeft, kunnen de effecten van slaapapneu op uw gezondheid groot zijn.

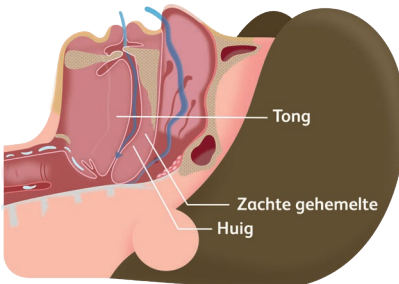
Slaapapneu in beeld



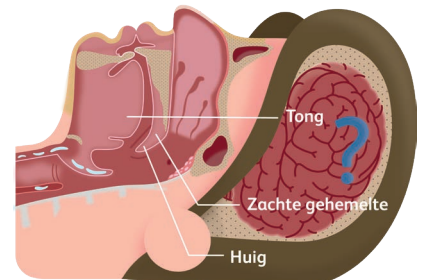
Open luchtweg
Normale ademhaling



Hypopneu
Gedeeltelijke afsluiting van de luchtweg
Er is nog wel ademhaling,
maar minder dan gewenst.
Tijdens een hypopneu snurkt u vaak.



Obstructieve apneu
Volledige afsluiting van de luchtweg
(10 seconden of langer)
De luchtweg gaat vanzelf weer open,
vaak in combinatie met een luide snurk.



Centrale apneu
Verstoorde aansturing van
de prikkel om te ademen
vanuit de hersenen
De luchtweg is hierbij wel open.



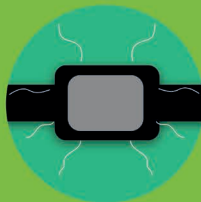
Wat is positietherapie?

Voor slaapapneu bestaan verschillende therapieën. Positietherapie is bedoeld voor mensen die in rugligging meer dan twee keer zoveel ademstilstanden hebben als in andere slaapposities. De behandeling bestaat uit een apparaat dat u met een band rondom de borst draagt.

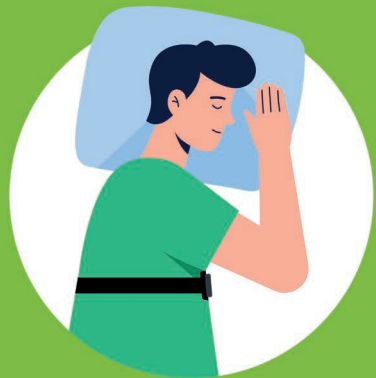
Er zijn verschillende apparaten voor positietherapie. Welke u krijgt, wordt bepaald door uw arts. In deze brochure gaan we niet in op specifieke handelingen. Daarvoor verwijzen we u graag naar de handleiding bij uw apparaat. De werking van deze apparaten is hetzelfde.



Het apparaat merkt wanneer u op uw rug ligt.



Het apparaat start met een trilling die langzaam toeneemt totdat u omdraait.



Zodra u op uw zij ligt, stopt het apparaat met trillen. Hierdoor worden ademstops voorkomen.

Wanneer u op de rug draait, geeft het apparaat zachte trillingen. De trillingen nemen in kracht toe tot de slaappositie verandert. Het apparaat registreert de slaapegevens voor een optimale therapie. Deze gegevens zijn terug te vinden in de app die hoort bij het apparaat. Dit vindt u in de handleiding van het apparaat.

Het apparaat registreert:

- Hoe vaak u het apparaat gebruikt.
- Hoe lang u op de rug slaapt.
- Hoe snel u reageert op trillingen.

Hoe trouwer u bent in het volgen van de therapie, hoe groter

Gebruik het apparaat niet:

- Als u niet op uw rug kunt slapen
- Bij een kunstheup of -schouder
- Bij gebruik van een pacemaker
- Bij gebruik van een ander geïmplanteed medisch hulpmiddel



Wist u dat...

Door slaapapneu heeft u een verhoogde kans op hart- en vaatziekten en diabetes. Onbehandelde patiënten kunnen klachten hebben, zoals:

- Vermoeidheid
- Hoge bloeddruk
- Geheugenproblemen
- Concentratieverlies

Tips bij slaapapneu

- **Drink minder alcohol.** Alcohol verslapt de spieren waardoor u meer apneus krijgt.
- **Let op uw gewicht.** Rond de basis van uw tong slaat vet op. Hoe meer gewicht, hoe meer druk er op uw tong komt en hoe meer apneus u heeft.
- **Stop met roken.** Door bepaalde stoffen in tabak zwellen uw luchtwegen op en verslappen uw spieren. Hierdoor krijgt u makkelijker apneus.
- **Drink minder dranken met cafeïne zoals koffie, cola en zwarte thee.** Cafeïne heeft een negatief effect op de slaap.

Slapen met het apparaat

Vorbereiding voor de nacht:

- Laad het apparaat op.
- Sommige apparaten trillen de eerste twee nachten niet. Dan registreert het apparaat uw slaappatroon, om later te kunnen vergelijken of de rugligging afneemt.
- De trilling bouwt op in intensiteit en frequentie tot u omdraait.
- De eerste 15 minuten doet het apparaat niks, zodat u rustig in slaap kunt vallen.



Heeft u wat langer de tijd nodig om in slaap te vallen?

U kunt deze inslaaptijd zelf aanpassen in de app. Hoe u dat doet, vindt u in de handleiding van het apparaat.

De volgende ochtend: synchroniseren

Het is belangrijk om uw slaapegevens te delen, zodat we kunnen zien of de therapie effectief is. Dit doet u door het apparaat te synchroniseren.

Synchroniseren van de slaapegevens

- Wanneer u 's ochtends wakker wordt, zet u het apparaat uit met de AAN/UIT knop.
- Synchroniseer het apparaat, zodat de gegevens worden opgeslagen. Hoe u dit doet, vindt u in de handleiding van uw apparaat.
- Noteer in het slaapdagboek hoe u de nacht ervaren hebt. Doe dit iedere dag. U vindt het dagboek achterin deze brochure.

Wat kunt u verwachten van de therapie?

Vanaf nu gaat u slapen met de borstband. De eerste periode moet u misschien wennen aan deze trillingen of wordt u er wakker van. Dat is normaal. Vaak is dit een kwestie van gewenning. Houd uw ervaringen bij in het slaapdagboek, achterin deze brochure. Na zes weken evalueren we samen met u de therapie.



Veelgestelde vragen

- **Wat moet ik doen met het apparaat als ik naar de wc moet?**

Het apparaat trilt niet als u rechtop zit of loopt. Als u weer gaat liggen heeft u nog een aantal minuten voor het apparaat de therapie weer hervat.

- **Ik snurk nog steeds, hoe kan dat?**

Sommige mensen blijven snurken, ook als de rugligging flink is afgenomen. Het kan zijn dat u ook snurkte in zijligging voordat u met de therapie startte. Dit is niet veranderd. Wanneer dit toch nog hinderlijk is voor uzelf of uw partner, bespreek dit dan met uw arts.

- **Waar moet ik rekening mee houden als ik op reis ga?**

U kunt uw apparatuur voor positietherapie gewoon mee op reis nemen. Denk ook aan de oplader. U hoeft hiervoor geen douaneverklaring of verklaring van uw arts mee te nemen.

Let op:

U heeft het apparaat in bruikleen van VIVISOL. Raakt u het apparaat kwijt? Neem dan contact met ons op. Neem eventueel vooraf contact op met uw reisverzekeraar om te bespreken of de apparatuur verzekerd is bij diefstal of verlies.

De contactmomenten

Installatieafspraak:

Nadat uw arts positietherapie voorschrijft, plant VIVISOL een aantal afspraken met u in. U krijgt het apparaat per post van VIVISOL toegestuurd. Wij begeleiden u bij uw therapie. Onze consulenten zijn gespecialiseerd op het gebied van slaapapneu. Tijdens de installatie afspraak bespreken we uw situatie. We stellen samen met u het apparaat goed in en beantwoorden uw vragen.

10 dagen:

Na 10 dagen nemen we contact op om te bespreken hoe het met u gaat. We controleren dan ook of uw slaaprapporten goed doorkomen. Zo weten we zeker dat we over een paar weken een betrouwbaar resultaat zien.

Het is belangrijk om de komende weken de borstband bij ieder slaapmoment te dragen. Alleen zo kunt u beoordelen of de therapie succesvol is.

6 weken:

Zes weken na de installatie afspraak bespreken we hoe het gaat met de therapie. Na zes weken bent u misschien nog niet van al uw klachten af. Vaak heeft het nog wat langer de tijd nodig voordat uw lichaam hersteld is. Als u de borstband iedere nacht draagt, is de kans op succes het grootst.



Afspraak met de arts:

Na ongeveer drie maanden heeft u weer een afspraak met uw arts. Op basis van uw ervaring en het rapport van uw therapie, wordt besloten of de therapie een succes is. Zo niet, dan wordt de therapie gestopt en dient u het apparaat en de borstband weer terug te sturen.

Schoonmaakinstructies

Hoe maak ik de borstband schoon?

De band kunt u wekelijks door middel van een handwas wassen. Gebruik hiervoor een wasmiddel dat geen chloor of bleek bevat. Laat de band drogen aan de lucht.

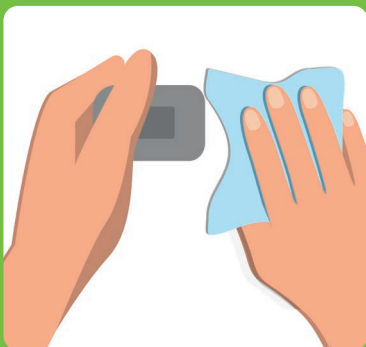


Let op:

- Stop de borstband niet in de droger
- Stop het apparaat nooit in een natte borstband.

Hoe maak ik het apparaat schoon?

Maak het apparaat schoon met een licht vochtige doek. Gebruik alleen water en eventueel wat afwasmiddel.



Let op:

- Zorg dat er geen vocht in de openingen terechtkomt.



Slaapdagboek



Inleiding slaapdagboek

Gebruik dit slaapdagboek om te zien of uw therapie het gewenste effect heeft. Zo kunt u over zes weken goed zien of u zich beter voelt.

Vul de gegevens iedere ochtend in voor het meest betrouwbare beeld. Dit slaapdagboek is ook een goed alternatief voor het gebruik van de app.

Stuur voorafgaand aan de zes weken-afspraken foto's of een scan van uw slaapdagboek naar posas@vivosol.nl.

Zet uw naam en geboortedatum in het onderwerp van de e-mail.

We wensen u veel succes met uw therapie.

POSAS slaapdagboek

Week 1

Dag 1

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  	  	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 2

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  	  	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 3

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  	  	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen


Dag 4

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>


Dag 5

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 6

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 7

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Hoe heeft u de eerste week met de Nightshift ervaren?

Vink één smiley aan



Toelichting



Hier kunt u opmerkingen opschrijven die u graag wilt delen

POSAS slaapdagboek

Week 2




Dag 8

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 9

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 10

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 11

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 12

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 13

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 14

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Hoe heeft u de tweede week met de Nightshift ervaren?

Vink één smiley aan



Toelichting

Hier kunt u opmerkingen opschrijven die u graag wilt delen

POSAS slaapdagboek

Week 3

Dag 15

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 16

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 17

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen


Dag 18

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>



Dag 19

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>


Dag 20

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 21

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Hoe heeft u de derde week met de Nightshift ervaren?

Vink één smiley aan



Opmerking

Hier kunt u opmerkingen opschrijven die u graag wilt delen

POSAS slaapdagboek

Week 4

Dag 22

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 23

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 24

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 25

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 26

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 27

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 28

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Hoe heeft u de vierde week met de Nightshift ervaren?

Vink één smiley aan



Toelichting

Hier kunt u opmerkingen opschrijven die u graag wilt delen

POSAS slaapdagboek

Week 5

Dag 29

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 30

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 31

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen



Dag 32

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>






Dag 33

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 34

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 35

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Hoe heeft u de vijfde week met de Nightshift ervaren?

Vink één smiley aan



Opmerking

Hier kunt u opmerkingen opschrijven die u graag wilt delen

POSAS slaapdagboek

Week 6




Dag 36

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 37

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 38

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	  <input type="text"/>	  <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen

Dag 39

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 40

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 41

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Dag 42

Datum

Uren gebruikt:	Rugligging	Hoe heeft u geslapen?	Energie na het slapen	Ik heb minder last van:
 <input type="text"/>	<input type="text"/> %	 ●●●●●● 	 ●●●●●● 	Overdag slaperig <input type="checkbox"/> Snurken <input type="checkbox"/> 'S nachts naar toilet <input type="checkbox"/> Onrustig slapen <input type="checkbox"/>

Hoe heeft u de zesde week met de **Nightshift** ervaren?

Vink één smiley aan



Toelichting

Hier kunt u opmerkingen opschrijven die u graag wilt delen



Hulp nodig?

Chat met ons via [vivisol.nl/chat](https://www.vivisol.nl/chat) of mail naar posas@vivisol.nl

U kunt onze deskundige collega's ook bereiken tussen 8:30 uur en 17:00 uur op **013 - 523 10 21**

