

*Figuur 1: Ritmekaart*

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

Totaal slaapuren: \_\_\_\_\_

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

Totaal slaapuren: \_\_\_\_\_

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

Totaal slaapuren: \_\_\_\_\_

<b>W</b>	<b>S</b>	<b>P</b>	<b>O</b>		
Wakker	Slapen	Ontlasting	Onrust		
					Wakker
					Huilerig (troosbaar)
					Huilen (ontroostbaar)

