

# Vragenlijst naar slaap

Datum .....

Naam: \_\_\_\_\_

Streek code \_\_\_\_\_

Geboortejaar \_\_\_\_\_

Individuele code \_\_\_\_\_

## **Instructies :**

Deze vragenlijst bevat verschillende soorten vragen. De vragen hebben betrekking tot uw slaapkwaliteit van de laatste drie maanden, behalve de laatste 4 vragen, die gaan over uw slaap van de afgelopen 3 dagen. Sommige van de vragen beantwoord u door een kruisje te zetten bij het betreffende antwoord of door een geschatte tijd te omcirkelen.

De meeste van deze vragen kunnen worden beantwoord door te omcirkelen wat het best overeenstemt met “hoe vaak” een situatie zich voordoet of de “ernst” van een specifieke gebeurtenis.

- 1 - Hoe lang duurt het vooraleer u in slaap valt na het licht te hebben gedooft? ..... uren..... minuten
- 2 - Hoeveel uren slaapt u gemiddeld 's nachts? ..... uren
- 3 - Hoeveel uren slaapt, denkt u, dat u iedere nacht nodig hebt? ..... uren
- 4 - Hoeveel maal wordt u 's nachts wakker?            0   1   2   3   4   5-7   meer dan 7

## **Hoe dikwijls gebeurt het in de afgelopen maanden:**

	nooit/ bijna	minder dan 1 maal	1 - 2 maal	3 - 5 maal	bijna alle dagen
	nooit	per week	per week	per week	of nachten
5 - dat u wakker wordt met ademhalingsproblemen?	1	2	3	4	5
6 - dat u nachtmerries heeft?	1	2	3	4	5
7 - dat u wakker wordt met hoofdpijn?	1	2	3	4	5
8 - dat u zich volledig uitgerust voelt als u wakker wordt?	1	2	3	4	5
9 - dat u luid en storend snurkt?	1	2	3	4	5
10 - dat u last hebt van nachtelijk zweten?	1	2	3	4	5
11 - dat 's nachts uw ademhaling stopt?	1	2	3	4	5
12 - dat u overdag een uiltje knapt?	1	2	3	4	5
13 - dat u overdag ongewild in slaap valt?	1	2	3	4	5
14 - dat u brandend maagzuur of oprispingen hebt wanneer u bent gaan slapen?	1	2	3	4	5
15 - dat u brandend maagzuur of oprispingen hebt overdag?	1	2	3	4	5
16 - dat u slaapmiddelen neemt?	1	2	3	4	5
17 - dat u problemen hebt om 's avonds in slaap te vallen?	1	2	3	4	5
18 - dat u 's nachts regelmatig wakker wordt?	1	2	3	4	5
19 - dat u zich overdag slaperig voelt?	1	2	3	4	5
20 - dat u zich overdag vermoeid voelt?	1	2	3	4	5
21 - dat u te vroeg wakker wordt en niet meer in slaap kunt vallen?	1	2	3	4	5

22 - Hoeveel tassen koffie drinkt u gemiddeld per dag?

0     1-3     3-5     5-7     meer dan 7

23 - Hoeveel tassen thee drinkt u gemiddeld per dag?

0     1-3     3-5     5-7     meer dan 7

24 - Hoeveel tassen koffie drinkt u gemiddeld 's avonds? (na 18 uur)

0     1-3     3-5     5-7     meer dan 7

25 - Hoeveel tassen thee drinkt u gemiddeld 's avonds? (na 18 uur)

0     1-3     3-5     5-7     meer dan 7

26 - Gebruikt u snuif-of kauwtobak?

ja     neen

27 - Heeft u enige medicatie gebruikt tegen brandend maagzuur of oprispingen in de afgelopen maanden?

ja     neen

**Indien neen ga naar vraag 28, indien ja:**

27.1 Hoe vaak heeft u medicatie gebruikt tegen brandend maagzuur of oprispingen?

Slechts 1 vak kiezen

Alle dagen of bijna alle dagen

Meer dan eens per week, maar niet de meeste dagen

Meer dan eens per maand, maar niet vaker dan eens per week

Minder dan eens per maand

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

28 - Hebt u ooit een operatie gehad voor problemen veroorzaakt door brandend maagzuur of oprispingen?

ja     neen

29. Hoe waarschijnlijk is het, dat u zou indutten of in slaap vallen in de volgende omstandigheden.

De vraag verwijst naar uw dagdagelijkse leven van de laatste tijd. Ook indien u sommige van deze zaken niet recent hebt gedaan, tracht u zich dan voor te stellen hoe u zich zou voelen in deze situaties.

Gebruik de volgende schaal om het meest gepaste nummer voor iedere situatie te kiezen.

0 = zou **nooit** indutten

1 = er is een **kleine kans** dat u zou indutten

2 = er is een **redelijke kans** dat u zou indutten

3 = er is een **grote kans** dat u zou indutten

Situatie	Kans om in te dutten
Iets zitten te lezen	
TV kijken	
Passief zitten in een publieke plaats (vb theater of vergadering)	
Als passagier in een wagen zitten gedurende één uur zonder onderbreking	
Neerliggen om te rusten in de namiddag als de omstandigheden het toelaten	
Neerzitten en met iemand spreken	
Rustig zitten na een middagmaal zonder alcohol	
In de wagen, wanneer u enkele minuten moet wachten in de file	

### Vragen in verband met uw slaap in de afgelopen 3 dagen:

Hoe ernstig waren uw problemen in de afgelopen 3 dagen met:

	Geen	licht	middel- matig	ernstig	zeer ernstig
30 - dat u luid en storend snurkt?	1	2	3	4	5
31 - dat 's nachts uw ademhaling stopt?	1	2	3	4	5
32 - dat u problemen hebt om 's avonds in slaap te vallen?	1	2	3	4	5
33 - dat u 's nachts regelmatig wakker wordt?	1	2	3	4	5
34 - dat u zich overdag slaperig voelt?	1	2	3	4	5
35 - dat u te vroeg wakker wordt en niet meer in slaap kunt vallen?	1	2	3	4	5

**Bedankt voor uw medewerking!**