

SLAAPEVALUATIE

Hoe ervaart u uw slaap?

Onderstaande vragen gaan over wat u vindt van uw slaap.

Om te antwoorden hoeft u alleen een rondje om het getal te zetten dat het meeste over u gaat. Heeft u bijvoorbeeld moeite om in slaap te komen, dan ziet het er zo uit:

Voorbeeld	Geen	Een beetje	Matig	Ernstig	Zeer ernstig
Moeite met inslapen	<input type="radio"/> 0	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

Beantwoord alle vragen. Zet een rondje om één antwoord.

Mocht u per ongeluk het verkeerde antwoord geven, kruis dan het foute antwoord door en zet een rondje om het juiste antwoord.

1 Uw slaapprobleem tijdens de afgelopen twee weken:

	Geen	Een beetje	Matig	Ernstig	Zeer ernstig
A Moeite met inslapen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
B Moeite met doorslapen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
C Problemen met te vroeg wakker worden	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

2 Hoe tevreden bent u over hoe u meestal slaapt?

Zeer tevreden	Tevreden	Neutraal	Ontevreden	Zeer ontevreden
<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

SLAAPEVALUATIE

3 Heeft u overdag last van deze klachten: vermoeidheid, weinig concentratie, slecht humeur of vergeet u dingen?

Nee	Een beetje	Soms	Vaak	Heel vaak
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

4 Merken anderen iets van uw klachten zoals vermoeidheid, weinig concentratie, slecht humeur of dat u dingen vergeet?

Helemaal niet	Een beetje	Soms	Vaak	Heel vaak
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

5 Hoe ongerust bent u over uw slaapproblemen?

Helemaal niet	Een beetje	Soms	Erg	Heel erg
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4