Instructie:

Onderstaande vragen gaan over **hoe u uw slaap ervaart.**

Om te antwoorden hoeft u alleen het cijfer te omcirkelen bij het antwoord dat het best op u van toepassing is. Dus vindt u bijvoorbeeld dat u over het algemeen enigszins moeite heeft met inslapen, komt dit er als volgt uit te zien:

**Voorbeeld**

Geen Een beetje Matig Ernstig Zeer

 ernstig

Moeite met inslapen 0 1 2 3 4

**Beantwoord alle uitspraken. Omcirkel slechts één antwoord bij elke uitspraak!**

Het is mogelijk dat u per ongeluk het verkeerde antwoord omcirkelt of bij nader inzien toch een ander antwoord wilt geven. Als dat het geval is, kruis dan het foute antwoord duidelijk door en omcirkel het juiste antwoord.

**1. Geef de ernst van uw slaapprobleem aan gedurende de afgelopen twee weken:**

 Geen Een beetje Matig Ernstig Zeer

 ernstig

a) Moeite met inslapen 0 1 2 3 4

b) Moeite met doorslapen 0 1 2 3 4

c) Problemen met te vroeg 0 1 2 3 4

 wakker worden

**2. Hoe tevreden bent u met uw huidige slaappatroon?**

 Zeer tevreden Tevreden Neutraal Ontevreden Zeer ontevreden

 0 1 2 3 4

**3. In hoeverre beïnvloeden uw slaapproblemen uw dagelijks functioneren? (bijvoorbeeld vermoeidheid, concentratie, geheugen en stemming)**

 Geen negatieve Zeer veel negatieve

 invloed Een beetje Enigszins Veel invloed

 0 1 2 3 4

**4. Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van uw slaapproblemen voor anderen?**

 Helemaal niet Heel erg

 Opvallend Een beetje Enigszins Erg opvallend

 0 1 2 3 4

**5. Hoe ongerust bent u over uw huidige slaapproblemen?**

 Helemaal niet Heel erg

 ongerust Een beetje Enigszins Erg ongerust

 0 1 2 3 4