

Slaapevaluatielijst

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.

Vertaald naar C.M. Morin (1993), © Kempenhaeghe, Heeze

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 wakker worden	0	1	2	3	4

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 invloeden	Een beetje	Enigszins	Veel	Zeer veel negatieve invloeden
	0	1	2	3	4

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

	Helemaal niet opvallend	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg opvallend
	0	1	2	3	4

5. Hoe ongerust bent u over uw huidige slaapproblemen?

	Helemaal niet ongerust	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg ongerust
	0	1	2	3	4