

# VRAGENLIJST

## Vragenlijst over uw slaap

Wilt u bij elke zin aangeven of u dit herkent?

Antwoorden die u kunt geven:

- 1 Helemaal niet
- 2 Meestal niet
- 3 Soms wel, soms niet
- 4 Vaak wel
- 5 Ja, altijd

- Sla geen vragen over.
- Let op het gaat om de afgelopen 3 maanden.
- Soms weet u iets zelf niet, bijvoorbeeld of u snurkt. Vraag dit aan uw man of vrouw. Als u alleen slaapt en het niet weet, slaat u de zin over.

### Voorbeeld:

Ik word 's morgens uitgeput wakker.

1 2 3 4 5

Als u zich 's morgens bij het opstaan vaak uitgeput voelt, kiest u een '4'.

Ik word 's morgens uitgeput wakker.

1 2 3 4 5

# VRAGENLIJST

1 Ik heb overdag last van vermoeidheid.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2 Wanneer ik in bed ga liggen heb ik een vervelend kriebelig, brandend of jeukend gevoel in mijn benen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3 Ik word 's morgens met een droge mond wakker.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4 Ik word 's nachts plotseling wakker, met een schreeuw en/of hevig zwetend en ben dan bang.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5 Ik val pas na 4 uur 's nachts in slaap en heb veel moeite om 's ochtends op tijd op te staan. In het weekend slaap ik lang uit.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6 Als ik 'onrustige benen' heb, kan ik dit gevoel laten overgaan door te lopen of mijn benen te strekken.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7 De kwaliteit van mijn slaap is slecht en ik voel me 's morgens niet uitgerust.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8 Vooral in de avond heb ik onrustige benen, die ik steeds wil bewegen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9 Tijdens mijn slaap lig ik met mijn benen of armen te bewegen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10 Ik lig 's nachts lang wakker.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11 Tijdens mijn slaap schop ik vaak een beetje wild met mijn benen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



# VRAGENLIJST

12 Ik maak me zorgen over mijn slechte slapen. Bijvoorbeeld voor mijn gezondheid.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13 Ik kan 's avonds moeilijk in slaap komen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14 Na een slechte nacht heb ik last van vermoeidheid, slecht humeur, geheugenproblemen en gebrek aan energie.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15 Ik krijg niet genoeg slaap, maar ik lig wel lang in mijn bed.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16 Ik heb best vaak een droom waarin ik word aangevallen en me verdedig met wilde bewegingen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

17 Ik stop soms even met ademen tijdens mijn slaap.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

18 Ik snurk hard tijdens mijn slaap.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

19 Ik schrik 's nachts wakker met het gevoel te stikken.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20 Ik heb last van nachtmerries of angstige dromen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

21 Omdat ik te weinig slaap krijg, lukken mijn taken overdag minder goed.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

22 Ik heb mezelf verwond tijdens mijn slaap, zonder dat ik mij dit herinner.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

# VRAGENLIJST

23 Overdag val ik meerdere keren in slaap.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

24 Ik word vaak half wakker en voel mij in de war en maak slaande bewegingen. Dit herinner ik mij later niet.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

25 Na een dutje voel ik mij niet uitgerust.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

26 Het lukt mij niet om op een normale tijd in slaap te vallen en 's morgens op een normale tijd wakker te worden.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

27 Als ik 's nachts wakker moet blijven, slaap ik overdag slecht. Bijvoorbeeld voor een nachtdienst.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

28 Ik slaap 's nachts meestal meer dan 10 uur. Ik heb moeite om wakker te worden en doe dutjes overdag.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

29 Overdag krijg ik slaapaanvallen die ik niet kan tegenhouden.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

30 De tijd waarop ik in slaap val is elke dag anders.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

31 Ik heb last van slaapwandelen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

32 Ik val overdag in slaap als ik dat niet wil. Vooral als het een beetje saai is op TV bijvoorbeeld.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

