

Bijlage 1 Slaapevaluatielijst^{1,2}

Onderstaande vragen gaan over hoe je je slaap ervaart. Omcirkel het antwoord dat het best op jou van toepassing is. Dus vind je bijvoorbeeld dat je over het algemeen een beetje moeite hebt met inslapen, dan omcirkel je de 1:

Voorbeeld: Moeite met inslapen

<i>Niet</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Matig</i>	<i>Ernstig</i>	<i>Zeernstig</i>
0	1	2	3	4

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

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

a. Moeite met inslapen

<i>Geen</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Matig</i>	<i>Ernstig</i>	<i>Zeernstig</i>
0	1	2	3	4

b. Moeite met doorslapen

<i>Geen</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Matig</i>	<i>Ernstig</i>	<i>Zeernstig</i>
0	1	2	3	4

c. Problemen met te vroeg wakker worden

<i>Geen</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Matig</i>	<i>Ernstig</i>	<i>Zeernstig</i>
0	1	2	3	4

2. Hoe tevreden ben je met je huidige slaappatroon?

<i>Zeer tevreden</i>	<i>Tevreden</i>	<i>Neutraal</i>	<i>Ontevreden</i>	<i>Zeer ontevreden</i>
0	1	2	3	4

3. In hoeverre beïnvloeden jouw slaapproblemen je dagelijks functioneren?

(Bijvoorbeeld vermoeidheid, concentratie, geheugen en stemming.)

<i>Geen negatieve invloed</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Enigszins</i>	<i>Veel</i>	<i>Zeer veel negatieve invloed</i>
0	1	2	3	4

4. Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van jouw slaapprobleem voor anderen?

<i>Helemaal niet opvallend</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Enigszins</i>	<i>Erg</i>	<i>Heel erg opvallend</i>
0	1	2	3	4

5. Hoe ongerust ben je over je huidige slaapproblemen?

<i>Helemaal niet ongerust</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Enigszins</i>	<i>Erg</i>	<i>Heel erg ongerust</i>
0	1	2	3	4

Tel je scores bij elkaar op, om erachter te komen in welke van deze drie categorieën je valt:

0-7 geen probleem

8-14 licht verhoogd

15-24 matig tot ernstig verhoogd

¹ Vertaald naar C.M. Morin (1993), © Kempenhaeghe.

² De Slaapevaluatielijst kun je gratis downloaden van www.boompsychologie.nl/rustigslapen en www.leerslapen.nl.