

Vragenlijst voor het vaststellen van wel/geen verstoord slaap-waakritme:

1. Hoe laat gaat u normaal naar bed?
2. Hoe lang duurt het voordat u in slaap valt?
3. Op welk tijdstip wordt u 's morgens meestal wakker?
4. Waardoor wordt u 's morgens wakker?
5. Doet u dutjes overdag? Hoe vaak/hoe lang slaapt u dan? Op welke momenten van de dag doet u dutjes?
6. Heeft u de afgelopen maand slecht geslapen in verband met:
 - o langer dan 30 minuten wakker liggen?
 - o wakker worden en niet meer in kunnen slapen?
 - o toiletgebruik?
 - o pijnklachten?
 - o veelvuldig wakker worden?
 - o onrustig slapen, liggen draaien?
 - o onrustige benen?
 - o andere reden?
7. Heeft u gedurende de afgelopen maand (of zei iemand dat u):
 - o luid gesnurkt?
 - o gesnoven, luidruchtig ademgehaald tijdens het slapen?
 - o stokkende ademhaling gehad, naar adem moeten happen?
 - o zich verlamd gevoeld (niet in staat tot bewegen) bij het wakker worden?
 - o levendige dromen gehad bij het in slaap vallen of wakker worden, terwijl u wist dat u niet sliep?
 - o 's morgens hoofdpijnklachten gehad?
 - o zich humeurig, gestrest of somber gevoeld?
8. Heeft u gedurende de afgelopen maand:
 - o bemerkt dat u erg slap bent of niet in staat tot bewegen van spieren in gezicht, armen of benen als u moet lachen of als u boos of verdrietig bent?
 - o zich overdreven slaperig gevoeld overdag?
 - o bemerkt dat u in slaap viel in aanwezigheid van anderen?
 - o bemerkt dat u tijdens het autorijden in slaap viel?
 - o het gevoel gehad dat u overdag minder goed functioneerde?
9. Welke medicijnen gebruikt u? Hoe vaak gebruikt u deze medicijnen?
10. Heeft u medicijnen of andere middelen gebruikt om in slaap te kunnen vallen?
11. Hoeveel cafeïne houdende dranken en alcohol drinkt u per dag? Drinkt u deze ook 's avonds?
12. Rookt u? Ook 's avonds?
13. Op welke tijden van de dag bent u gewend te eten? Wat eet u gewoonlijk 's avonds?

Bron: *Conceptrichtlijn Zorg bij een verstoord slaap-waakritme (Kwaliteitsinstituut voor de gezondheidszorg CBO, 2004)*²⁴.