

VRAGENLIJST

BIJ SLAAPPROBLEMEN

NAAM

LEEFTIJD

DATUM

Deze vragenlijst helpt om meer zicht te krijgen op je slaapprobleem. Zo kunnen jij en je arts samen zoeken naar een aanpak die bij jou past. Als je het antwoord op bepaalde vragen niet weet, kan je ze gewoon open laten..

ZICHT KRIJGEN OP JE SLAAPPROBLEMEN

- Hoelang heb je al last van slaapproblemen?
- Hoeveel uren slaap je meestal per nacht?
- Hoelang duurt het meestal voor je in slaapt valt?
- Voel je je uitgerust wanneer je wakker wordt?
- Hoe vaak word je 's nachts wakker?
- Hoelang duurt het meestal voor je terug inslaapt nadat je wakker bent geworden?
- Welke last heb je overdag door het slecht slapen?
- Heb je zelf een idee wat ervoor zorgt dat je niet goed slaapt?



- Wat heb je zelf al geprobeerd om beter te kunnen slapen?
- Denk je dat iets je zou kunnen helpen om beter te slapen?

ZOEKEN NAAR MOGELIJKE OORZAKEN VAN JE SLAAPPROBLEEM

	JA	NEE
Zijn er recente veranderingen of gebeurtenissen geweest waarover je piekert?		
Voel je je vaak triest of somber?		
Voel je je vaak angstig of gespannen?		
Werk je in ploegen, heb je vaak een jetlag of heb je om een andere reden een onregelmatig slaapritme?		
Heb je lichamelijke klachten 's nachts? (bijvoorbeeld pijn, jeuk, hoesten, zuurbranden, vaak moeten plassen, ademnood, nachtelijk zweten, opvliegers …)		
Heb je in bed soms een vervelend gevoel in je benen (zoals kriebelen, branden, jeuk...)?		
Zo ja:		
Neemt dit toe als je stilzit?		
Verbetert dit bij beweging?		
Treedt dit vooral 's avonds op?		
Krijg je soms opmerkingen over beenbewegingen 's nachts?		
Krijg je soms opmerkingen over (erg) snurken of andere ademhalingsgeluiden tijdens uw slaap?		
Word je 's morgens soms wakker met een gevoel van watten in het hoofd of een droge mond?		



JOUW LEEF-EN SLAAPGEWOONTES

	JA	NEE
Gebruik je alcohol?		
Gebruik je drugs?		
Drink je koffie, thee, cola of energiedranken?		
Rook je?		
Neem je medicatie die je slaap kan beïnvloeden?		
Doe je overdag aan beweging of sport?		
Doe je overdag soms een dutje?		
Gebruik je je bed/slaapkamer ook voor andere dingen dan slapen of vrijen?		
Drink of eet je iets in de laatste 2 uur voor het slapengaan?		
Val je soms in slaap in de zetel of voor TV?		
Is de temperatuur aangenaam (16-18 graden) in de slaapkamer?		
Is je slaapkamer voldoende verlucht?		
Kan je slaapkamer voldoende donker gemaakt worden?		
Lig je soms langer dan 20 minuten wakker in bed?		
Kijk je vaak naar de klok ’s nachts?		
Sta je steeds op hetzelfde uur op?		
Heb je een vaste gewoonte of ritueel voor het slapengaan?		