

SLAAPANALYSE



In dit formulier vind je vragen die over jouw slaap gaan. Kies de optie die voor jou het meest van toepassing is. Aan de hand van de puntentelling kun je bepalen of je een slaapttekort hebt.

Uitgerust wakker worden

Word je vermoeid wakker?	Punt(en)
Ik word regelmatig vermoeid wakker. Het voelt alsof ik door een vrachtwagen ben overreden.	1
Ik word soms vermoeid wakker.	2
Ik word regelmatig uitgerust wakker.	3

Dutjes

Heb je behoefte aan dutjes overdag?	Punt(en)
Ik heb bijna dagelijks behoefte aan een dutje overdag.	1
Ik heb soms behoefte aan een dutje overdag.	2
Ik heb geen behoefte aan dutjes overdag.	3

Doezelen

Ben je regelmatig aan het doezelen?	Punt(en)
Wanneer ik op de bank zit en tv kijk, op werk ben of voor een verkeerslicht sta, dan val ik (half) in slaap.	1
Soms va ik (half) in slaap ik in wanneer ik op de bank zit of net hebt geluncht.	2
Ik doezel vrijwel nooit.	3

Inslapen

Heb je moeite om in slaap te vallen?	Punt(en)
Meestal wel.	1
Soms.	2
Nee.	3

Slaapritme

Hoe ziet je slaapritme eruit?	Punt(en)
Ik heb een onregelmatig slaapritme.	1
Soms ga ik later naar bed of sta ik later op.	2
Ik heb een vast slaapritme.	3

Uitslag

Slaaptekort analyse	Punt(en)
Je hebt een slaaptekort.	5-9
Je bouwt mogelijk een slaaptekort op.	10-12
Je hebt geen slaaptekort.	13-15

Heb je een slaaptekort of wordt er een slaaptekort opgebouwd? Bekijk de tips in de video over slaapgewoontes, externe prikkels en interne prikkels. Pak hier 1-3 zaken uit waar je mee aan de slag gaat en houdt dit bij in het gewoonteschema. Succes!