

Deze korte vragenlijst omvat 12 vragen, die iets zeggen over uw slaap 's nachts en waakzaamheid overdag.

Klik dat getal aan dat het best past bij uw situatie, gedurende de afgelopen 4 weken.

0 = nooit

1 = af en toe, minder dan 3x per week

2 = vaak, meer dan 3x per week

3 = dagelijks

Situatie gedurende afgelopen 4 weken:	Nooit	af en toe	vaak	altijd
1. Heeft u moeite om in te slapen?	0	1	2	3
2. Wordt u meerdere keren per nacht wakker en heeft u moeite weer in te slapen?	0	1	2	3
3. Heeft u last van spanningen en stress terwijl u probeert te slapen?	0	1	2	3
4. Jagen de gedachten door uw hoofd als u in bed ligt?	0	1	2	3
5. Heeft u een gespannen gevoel in de spieren tijdens het inslapen?	0	1	2	3
6. Heeft u een gevoel dat u niet rustig slaapt?	0	1	2	3
7. Snurkt u tijdens het slapen?	0	1	2	3
8. Heeft u last van pijn of kramp overdag of 's nachts?	0	1	2	3
9. Wordt u met hoofdpijn of pijnlijke spieren wakker?	0	1	2	3
10. Krijgt u voldoende slaap om 's morgens uitgerust wakker te worden?	0	1	2	3
11. Voelt u zich overdag slaperig of suf?	0	1	2	3
12. Doet u overdag dutjes van meer dan 5 minuten?	0	1	2	3

Totaal score:

Scoort u boven de 20?

Dan is het verstandig om met uw huisarts te overleggen of verder onderzoek naar een onderliggende slaapstoornis zinvol is.

Hebt u binnenkort een afspraak in het slaapcentrum? Print dan de test uit, vul 'm in en neem 'm mee naar het spreekuur.