

Slaapevaluatielijst

Onderstaande vragen gaan over **hoe u uw slaap ervaart**.

Om te antwoorden hoeft u alleen het cijfer te omcirkelen bij het antwoord dat het best op u van toepassing is. Dus vindt u bijvoorbeeld dat u over het algemeen enigszins moeite heeft met inslapen, komt dit er als volgt uit te zien:

Voorbeeld

	Niet	Een beetje	Matig	Ernstig	Ze ernstig
Moeite met inslapen	0	1	2	3	4

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

Het is mogelijk dat u per ongeluk het verkeerde antwoord omcirkelt of bij nader inzien toch een ander antwoord wilt geven. Als dat het geval is, kruis dan het foute antwoord duidelijk door en omcirkel het juiste antwoord.

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

	Geen	Een beetje	Matig	Ernstig	Ze ernstig
a) Moeite met inslapen	0	1	2	3	4
b) Moeite met doorslapen	0	1	2	3	4
c) Problemen met te vroeg wakker worden	0	1	2	3	4

2. Hoe tevreden bent u met uw huidige slaappatroon?

	Ze er tevreden	Tevreden	Neutraal	Ontevreden	Ze er ontevreden
	0	1	2	3	4

3. In hoeverre beïnvloeden uw slaapproblemen uw dagelijks functioneren? (bijvoorbeeld vermoeidheid, concentratie, geheugen en stemming)

	Geen negatieve invloed	Een beetje	Enigszins	Veel	Ze er veel negatieve invloed
	0	1	2	3	4

4. Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van uw slaapproblemen voor anderen?

	Helemaal niet opvallend	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg opvallend
	0	1	2	3	4

5. Hoe ongerust bent u over uw huidige slaapproblemen?

	Helemaal niet ongerust	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg ongerust
	0	1	2	3	4

Vertaald naar C.M. Morin(1993), © kempenhaeghe

Slaapwaak kalender

datum

Figure 1 consists of six horizontal bar charts, each representing a different value of α (0.05, 0.1, 0.2, 0.3, 0.4, 0.5). The x-axis for each chart is labeled with node degrees from 20 down to 01, then back up to 20. The y-axis represents the frequency of nodes with a given degree, ranging from 0 to 20. The charts show that as α increases, the distribution of node degrees becomes more uniform, with a higher frequency of nodes having lower degrees (e.g., 01, 02, 03) and a lower frequency of nodes having the maximum degree (20).

Noteer gedurende 7 dagen alle slaapmomenten gedurende de gehele 24 uur, inclusief de tussendoor-slaapjes. Maak in de balk de geslapen tijd donker. Elke balk begint bij 8 uur 's avonds (20 uur). U kunt vakjes van één kwartier aangeven. Het beste kunt u 's morgens direct op het formulier aangeven hoe u de afgelopen nacht hebt geslapen.

 = 1 kwartier  = slaap
 = 1 uur  = wakker in bed