

## SLAAPEVALUATIELIJST

## INSTRUCTIE

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

Om te antwoorden hoeft u alleen het cijfer te omcirkelen bij het antwoord dat het beste 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

	Geen	Een beetje	Matig	Ernstig	Zeer 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 slaapproblemen aan gedurende de afgelopen twee weken:

	Geen	Een beetje	Matig	Ernstig	Zeer 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?

Zeer tevreden	Tevreden	Neutraal	Ontevreden	Zeer ontevreden
0	1	2	3	4

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

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

## 4. Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van uw slaapprobleem 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), © Kempenhaege

BETER SLAPEN  
en uitgerust wakker



oefeningen voor focus en ontspanning  
makkelijk, rustgevend, doeltreffend  
slaap lekker!

Wilt u ook beter slapen?  
bel 0346-352400



bema koot, oefentherapeut cesar  
www.cesarsoesterberg.nl