

TEST

SLAAPTEST

(Pagina 163, *Eetgeluk*, dr. Megan Rossi)

De volgende vragen gaan over jouw normale slaapgewoonten gedurende de afgelopen maand. Ik snap dat slaapgewoonten nog wel eens wisselen, maar probeer je een gemiddelde nacht voor te stellen.

1. Wat is jouw slaappatroon?

NAAR BED OM _____ OPSTAAN OM _____ = _____ UREN DOORGEBRACHT IN BED

2. Hoelang (in minuten) doe je er normaal over om in slaap te vallen?

Minder dan 15 minuten
(0 punten)

15–30 minuten
(1 punt)

31–60 minuten
(2 punten)

Meer dan 60 minuten
(3 punten)

3. Hoeveel uur slaap krijg je gemiddeld per nacht? (Dit hoeft niet hetzelfde te zijn als het aantal uren dat je in bed ligt.)

Minder dan 5 uur
(3 punten)

5 tot minder dan 6 uur
(2 punten)

6–7 uur
(1 punt)

Meer dan 7 uur
(0 punten)

4. Wat is jouw slaapefficiëntie? Het aantal uren dat je slaapt (antwoord op vraag 3) gedeeld door het aantal uren in bed (antwoord vraag 1) =

0.85 of hoger
(0 punten)

0.84–0.75
(1 punt)

0.74–0.65
(2 punten)

0.64 of minder
(3 punten)

5. Hoe zou jij de kwaliteit van je slaap over het algemeen beschrijven?

Erg slecht
(3 punten)

Redelijk slecht
(2 punten)

Redelijk goed
(1 punt)

Erg goed
(0 punten)

6. Hoe vaak neem je medicijnen die de slaap bevorderen (op recept of van de drogist)?

Nooit
(0 punten)

Minder dan eens per week
(1 punt)

1–2 keer per week
(2 punten)

3 keer per week of vaker
(3 punten)

7. Hoe vaak heb je last van vermoeidheid tijdens autorijden, eten of sociale activiteiten?

Nooit
(0 punten)

Minder dan eens per week
(1 punt)

1–2 keer per week
(2 punten)

3 keer per week of vaker
(3 punten)

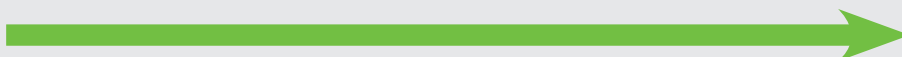
Tel je score op: _____

Interpretatie score:

Erg goede
kwaliteit slaap

Erg slechte
kwaliteit slaap

0 Punten



18 Punten

* Dit is een aangepaste, kortere versie van de Pittsburgh Sleep Quality Index. Kijk op www.sleep.pitt.edu voor de complete versie.