

Literatuur: DR. MELANIE KNUFINKE

1. IK DOE OVERDAG DUTJES DIE 2 UUR OF LANGER DUREN

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

2. IK GA VAN DAG TOT DAG OP VERSCHILLENDE TIJDSTIPPEN NAAR BED

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

3. IK STA VAN DAG TOT DAG OP VERSCHILLENDE TIJDSTIPPEN OP

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

4. IK SPORT BINNEN 1 UUR VOORDAT IK NAAR BED GA ZODANIG DAT IK GA ZWETEN

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

5. IK BLIJF 2-3 KEER PER WEEK LANGER IN BED LIGGEN DAN DAT ZOU MOETEN (je wijkt 1,5 uur af van normale ritme)

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

6. IK GEBRUIK ALCOHOL, TABAK OF CAFFEÏNE BINNEN 4 UUR VOORDAT IK NAAR BED GAAN

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

7. IK DOE KORT VOOR IK GA SLAPEN DINGEN DIE MIJ WAKKERDER KUNNEN MAKEN (BIJV. GAMEN, INTERNET, SCHOONMAKEN)

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

8. IK GA MET GEVOELEN VAN STRESS, BOOSHEID, NERVOSITEIT OF SPANNING NAAR BED

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

9. IK GEBRUIK MIJN BED VOOR ANDERE DINGEN DAN SLAPEN (BIJV. TV KIJKEN, STUDEREN, ETEN)

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

10. IK SLAAP IN EEN ONCOMFORTABEL BED (BIJV. SLECHT MATRAS/KUSSEN, TE VEEL/TE WEINIG DEKENS)

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

11. IK SLAAP IN EEN ONCOMFORTABELE SLAAPKAMER (TE LICHT, TE STOFFIG, TE BENAUWD)

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

12. IK DOE BELANGRIJK WERK KORT VOOR BEDTIJD (BIJV., PLANNEN, STUDEREN, etc.)

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

13. IK DENK, PLAN, OF MAAK ME ZORGEN IN BED

1 = nooit

2 = zelden

3 = soms

4 = vaak

5 = altijd

Tel alle punten op!

punten gemiddelde score

13-26 1-2 (nooit-zelden): mijn slaap hygiëne is super!

27-39 2-3 (zelden-soms): mijn slaap hygiëne is prima

40-52 3-4 (soms-vaak): mijn slaap hygiëne is kan beter

53-63 4-5 (vaak-altijd): mijn slaap hygiëne heeft een probleem

Scoor je tussen de 40 en 63 punten en heeft slaaptekort negatieve effecten op jouw prestaties?

Bepaal voor jezelf wat jouw slaapdieven zijn!