

VRAGENLIJST SLAAP - ADEMHALINGSSTOORNISSEN

ruimte voor polikliniekaartje

- | | |
|--|---|
| 1. Valt u moeilijk in slaap? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 2. Valt u lezend of TV - kijkend in slaap? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 3. Valt u overdag als u het niet druk hebt in slaap? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 4. Valt u overdag tegen uw wil in slaap? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 5. Zet u de auto aan de kant wegens slaperigheid? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 6. Hebt u door slaperigheid bijna-ongevallen in het verkeer gehad? | nooit / eens / 2-4x / > 4x |
| 7. Hebt u mogelijk ooit een ongeval door slaperigheid gehad? | nooit / eens / 2-4x / > 4x |
| 8. Hoelang schat u dat u alles bij elkaar per 24 uur slaapt? | 4-5u / 6-7u / 8-9 u / >10u |
| 9. Hebt u wel eens plotselinge spierzwakte of valneiging? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 10. Hebt u vreemde of beangstigende dromen bij het inslapen? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 11. Voelt u zich wel eens kortdurend verlamd bij inslapen of ontwaken? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 12. Bent u overbeweeglijk in uw slaap? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 13. Voelt u zich wel eens stikken of kortademig 's nachts? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 14. Snurkt u, of is u dit wel eens gezegd? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 15. Hoelang snurkt u al? | > 1jr / 1-3 jr / 4 - 9 jr / > 10 jr |
| 16. Snurkt u liggend | alleen op de rug / in alle houdingen |
| 17. Snurkt u na alcoholgebruik heviger? | geen verschil / beetje erger / veel erger |
| 18. Snurkt u erger bij een verstopte neus? | geen verschil / beetje erger / veel erger |
| 19. Stopt volgens uw partner de ademhaling tijdens de slaap? | nee / ja |
| 20. Voelt u zich wel eens onuitgeslapen of wordt u moe wakker | nooit / zelden / soms / vaak |
| 21. Hoe vaak wordt u 's nachts wakker om te plassen? | nooit / 1x / 2x / >2x |
| 22. Wordt u wel eens met hoofdpijn wakker? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 23. Hoeveel eenheden alcohol gebruikt u gemiddeld per dag? | < 1 / 1-3 / 4-7 / > 7 |
| 24. Hoeveel rookt u per dag? | niets / 1-5 / 6-15 / >15 |
| 25. Hebt u een minder doorgankelijke of verstopte neus? | nooit / zelden / soms / vaak |
| 26. Is uw neus ooit beschadigd of is er aan geopereerd? | nee / beschadigd / geopereerd |
| 27. Zijn ooit uw neus - en keelamandelen verwijderd? | ja / nee |
| 28. Gebruikt u slaapmiddelen of tranquillizers? | nooit / zelden / soms / vaak |

Wilt u deze vragenlijsten invullen en dit formulier meenemen naar de volgende afspraak bij uw specialist die dit slaaponderzoek heeft aangevraagd?

Wat is uw beroep?		Verricht u ploegendiensten? ja / nee
Kent u uw huidige gewicht?	kg	en uw boordmaat? maat
Weet u hoe dit was circa 10 jaar geleden	kg	maat
circa 20 jaar geleden	kg	maat

EPPWORTH SCHAAL VOOR SLAPERIGHEID

Hoe waarschijnlijk is het dat u in de hieronder beschreven situaties wegdoezelt of in slaap valt, zonder daarbij te betrekken of u zich wel of niet vermoeid voelt.

Het gaat hier om voor u gebruikelijke en recente situaties. Ook als u deze dingen de laatste tijd niet heeft gedaan of meegemaakt, probeer dan toch aan te geven hoe u zich zou voelen.

Geef aan elke situatie het cijfer dat het best daarbij past:

- 0 = zou nooit wegdoezelen
- 1 = geringe kans op wegdoezelen
- 2 = redelijke kans op wegdoezelen
- 3 = grote kans op wegdoezelen

<i>Situatie</i>	<i>Kans op doezelen</i>
Zittend en lezend	
Televisie kijkend	
Zittend in het openbaar zonder iets te doen (b.v. wachtkamer, theater, vergadering)	
Als passagier tijdens een lange autorit van circa 1uur zonder onderbreking	
's Middags als de omstandigheden het toelaten te gaan liggen om te rusten	
Zittend en tegen iemand pratend	
Rustig zittend na een middagmaaltijd zonder alcohol	
In de auto stilstaand voor het stoplicht of in een file	
totaalscore	

SLAAPKWALITEITSSCHAAL

Wilt u bij onderstaande beweringen invullen
of u het ermee eens of oneens bent?

Gaarne invullen een half uur nadat u bent opgestaan

	eens	oneens
1. Ik vind dat ik vannacht heel slecht geslapen heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik voelde mij vanochtend, nadat ik was opgestaan, goed uitgerust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik sliep vannacht niet langer dan 5 uur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik sliep gisteravond makkelijk in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik lag vannacht erg te woelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik heb naar mijn gevoel vannacht maar een paar uur geslapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik heb vannacht diep geslapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ik lag gisteravond langer dan een half uur wakker voor ik insliep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik vind dat ik vannacht goed geslapen heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ik ben vannacht opgestaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ik ben naar mijn gevoel slaap tekort gekomen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ik had vanochtend, nadat ik was opgestaan, een moe gevoel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ik heb vannacht geen oog dichtgedaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ik ben vannacht een aantal malen wakker geworden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bron: Slapen en dromen, prof.dr. P. Visser, drs W. Hofman, Stafleu 1986.

Wilt u svp ook de vragenlijst aan de ommezijde invullen?

slotervaartziekenhuis

