



JGZ-richtlijn

Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen

Chronisch Slaaptekort Vragenlijst (CSRQ)

Vul onderstaande vragen in voor de laatste twee weken. Omcirkel het antwoord dat het beste op jou van toepassing is. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Vragen

1. Heb je 's morgens moeite met opstaan?

- ☐ nee
- ☐ soms
- ☐ ja

2. Wanneer je op school bent, voel je je dan uitgeslapen?

- ☐ nee
- ☐ soms
- ☐ ja

3. Voel je je overdag slaperig?

- ☐ nee
- ☐ soms
- ☐ ja

4. Moet je vaak gapen overdag?

- ☐ nee
- ☐ soms
- ☐ ja

5. Ben je gelijk wakker als je gewekt wordt?

- ☐ nee
- ☐ soms
- ☐ ja

6. Ik verslaap me

- ☐ nooit
- ☐ een enkele keer
- ☐ vaak

7. 's middags voel ik me net zo fit als 's ochtends

- ☐ dat klopt voor mij
- ☐ ik voel me 's middags minder fit

☐ ik voel me 's middags veel minder fit

8. Ik heb moeite om mijn ogen open te houden als ik een tijd op school zit

- ☐ nee
- ☐ soms
- ☐ ja

9. Vinden anderen dat je boos reageert als ze iets aan je vragen of tegen je zeggen

- ☐ nee
- ☐ soms
- ☐ ja

10. Als ik te weinig slaap, maak ik sneller ruzie

- ☐ nee, dat klopt niet voor mij
- ☐ ja, dat klopt een enkele keer voor mij
- ☐ ja, dat klopt vaak voor mij

11. Heb je gedurende de dag genoeg energie om overal aan mee te doen?

- ☐ nee
- ☐ soms
- ☐ ja

12. Ik ben actief overdag

- ☐ mee eens
- ☐ beetje mee eens
- ☐ niet mee eens

13. Ik moet mijn best doen om wakker te blijven als ik in de klas zit

- ☐ nooit
- ☐ een enkele keer
- ☐ vaak

14. Zeggen andere mensen dat je chagrijnig kan doen?

- ☐ nee
- ☐ soms
- ☐ ja

15. Het gebeurt dat ik geen zin heb om naar school te gaan, omdat ik me te moe voel

- ☐ dat gebeurt nooit
- ☐ dat gebeurt één keer per week
- ☐ dat gebeurt meer dan twee keer per week

16. Op school voel ik me klaar wakker

- ☐ mee eens

- ☐ beetje mee eens
- ☐ niet mee eens

17. Ik ben iemand die te weinig slaapt

- ☐ mee eens
- ☐ beetje mee eens
- ☐ niet mee eens

18. Ik zou langer willen slapen

- ☐ nee, ik slaap precies genoeg
- ☐ nee, ik zou korter willen slapen, namelijk minuten korter
- ☐ ja, ik zou langer willen slapen, namelijk minuten langer

19. Anderen vinden mij snel geïrriteerd

- ☐ dit klopt niet voor mij
- ☐ dit klopt een beetje voor mij
- ☐ dit klopt helemaal voor mij

20. Vind je van jezelf dat je zonder reden onaardig doet tegen vriendjes of je ouders?

- ☐ nee
- ☐ soms
- ☐ ja

21. Ik ben vaak moe

- ☐ mee eens
- ☐ beetje mee eens
- ☐ niet mee eens

22. Ik heb de neiging om snel emotioneel te reageren

- ☐ dit klopt niet voor mij
- ☐ dit klopt een beetje voor mij
- ☐ dit klopt helemaal voor mij

23. Ik ben lusteloos en heb nergens zin in

- ☐ dat gebeurt nooit
- ☐ dat gebeurt soms
- ☐ dat gebeurt vaak

24. Ik heb moeite om me goed te concentreren

- ☐ dit klopt niet voor mij
- ☐ dit klopt een beetje voor mij
- ☐ dit klopt helemaal voor mij