



JGZ-richtlijn

Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen

Slaaphygiëne Vragenlijst (ASHQ)

We willen graag informatie van je over hoe je omgaat met bedtijd en allerlei gewoonten die je hebt met betrekking tot slapen. Vul in wat het best van toepassing is op jouw slaapgewoonten voor de afgelopen maand.

1. Na 18.00 uur 's avonds drink ik iets wat cafeïne bevat (bijvoorbeeld: cola, koffie, zwarte thee, Ice Tea en populaire drankjes zoals, Dr. Pepper, Red Bull enz.).

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

2. Gedurende één uur voordat ik naar bed ga ben ik heel actief (bijvoorbeeld: buiten spelen, sporten, rennen, stoeien).

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

3. Gedurende één uur voordat ik naar bed ga drink ik meer dan 4 glazen water (of van een ander soort drinken).

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

4. Ik ga naar bed met een volle maag.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

5. Ik ga naar bed met een gevoel van honger.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

6. Gedurende één uur voordat ik naar bed ga doe ik dingen waardoor ik me heel wakker voel (bijvoorbeeld: video spelletjes spelen, televisie kijken, telefoongesprekken voeren).

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

7. Als ik naar bed ga doe ik dingen in bed die me wakker houden (bijvoorbeeld: televisie kijken, lezen).

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

8. Wanneer ik naar bed ga denk ik na over dingen die ik nog moet doen.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

9. Als ik naar bed ga denk ik na over de gebeurtenissen van die dag en herhaal dat steeds opnieuw.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

10. Ik gebruik mijn bed niet alleen om te slapen (bijvoorbeeld: praten over de telefoon, televisie kijken, videospelletjes spelen, huiswerk maken).

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

11. Ik kijk meerdere malen keren per nacht op mijn wekker/klok.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

12. Gedurende één uur voordat ik naar bed ga maak ik dingen mee waardoor ik sterke emoties voel (verdriet, boosheid, opwindning).

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

13. Wanneer ik naar bed ga voel ik me overstuur.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

14. Wanneer ik naar bed ga maak ik me zorgen over dingen die thuis of op school gebeuren.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

15. Ik val in slaap terwijl ik naar luide muziek luister.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

16. Ik val in slaap terwijl ik naar de televisie kijk.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

17. Ik val in slaap in een helder verlichte kamer.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

18. Ik val in slaap in een kamer die te warm of te koud voelt.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

19. Gedurende de dag doe ik een dutje van tenminste één uur lang.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

20. Na 18.00 uur rook ik tabak.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig

- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

21. Na 18.00 uur drink ik bier (of andere alcoholische dranken).

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

22. Ik heb een bedtijdroutine voor het slapen gaan (bijvoorbeeld de volgorde aanhouden van douchen, daarna tandenpoetsen en nog even lezen).

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

23. Gedurende een schoolweek blijf ik tenminste één uur langer op dan mijn normale bedtijd.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

24. Gedurende een schoolweek slaap ik tenminste één uur langer uit dan de tijd dat ik normaal wakker word.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

25. In het weekend blijf ik tenminste één uur langer op dan mijn normale bedtijd.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden

☐ nooit

26. In het weekend slaap ik tenminste één uur langer uit dan de tijd dat ik normaal wakker word.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

27. Ik slaap alleen.

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit

28. Ik slaap de hele nacht of een gedeelte van de nacht samen met iemand anders (bijvoorbeeld ouders, zus of broer).

- ☐ altijd
- ☐ bijna altijd
- ☐ regelmatig
- ☐ soms
- ☐ zelden
- ☐ nooit