

Geachte heer, mevrouw,

U bent verwezen naar het Slaapcentrum van de poli Longgeneeskunde.

Graag vragen wij u onderstaande vragenlijsten in te vullen en te mailen naar [slaapcentrum@ghz.nl](mailto:slaapcentrum@ghz.nl) (voorkeur) of per post naar Groene Hart ziekenhuis, t.a.v. poli Longgeneeskunde, Postnummer D.001, Antwoordnummer 10098, 2800 VB GOUDA (Geen postzegel nodig).

**Alleen als wij de door u ingevulde vragenlijsten retour ontvangen, wordt er voor u een afspraak ingepland.** U ontvangt de gemaakte afspraak per mail of post.

We willen u vragen, indien bepaalde dagen/tijden u niet schikken, dit in het betreffende veld in de vragenlijst in te vullen. Wij proberen hier zoveel mogelijk rekening mee te houden.

Alvast bedankt.

Met vriendelijke groet,

Slaapcentrum Groene Hart Ziekenhuis

Groene Hart Ziekenhuis  
Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

e-mail: [slaapcentrum@ghz.nl](mailto:slaapcentrum@ghz.nl)  
telefoonnummer: 0182-505008

## Intakeformulier slaapanamnese

naam:

geboortedatum:

lengte:

 cm

gewicht:

 kg

nekomvang:

 cm

buikomvang:

 cm

e-mailadres:

telefoonnummer overdag:

voorkeur voor dagen en tijden:

verwijzer:

reden doorverwijzing:

Wanneer zijn de klachten ontstaan?

**Huidige medicatie en dosering:**

koffie/thee:

 kopjes per dag

alcohol:

 glazen per week

cola:

 glazen per dag

energiedrankjes:

 glazen per dag

drugs:

 per week, welke? 

roken:

 per dag, sinds

Slaapt u alleen?  altijd  vaak  regelmatig  soms  nooit

Zijn er jonge kinderen en/of huisdieren die de slaap kunnen verstoren?  ja  nee

Werkt u? Zo ja, welk werk doet u?  ja  nee

Werkt u in ploegendienst?  ja  nee

### Slaapritme

Hoe laat gaat u naar bed?

Hoe laat komt u uit bed?

Hoe lang duurt het voor u in slaap valt?

Hoe vaak wordt u wakker 's nachts?

Hoe lang slaapt u gemiddeld?

Zijn slaapduur en bedtijden wezenlijk anders in vakanties of in het weekend?  ja  nee

ruimte voor toelichting:

Kunt u kort uw gewoonten rondom slaap beschrijven? (bv. televisie kijken, lezen in bed, computer-/ tablet-/smartphonegebruik?)

## Vragenlijst voor patiënten met klachten van slaperigheid overdag ESS (Epworth Sleepiness Scale)

Hoe vaak zou u in de volgende situaties indutten?

*Als u de situatie niet kortgeleden heeft meegemaakt, probeert u zich dan in te denken hoe u zich zou voelen.*

situatie	nooit	af en toe	vrij vaak	altijd
tijdens zitten of lezen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bij televisie kijken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
buitenshuis tijdens vergadering, bioscoop of cafébezoek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tijdens een één uur durende autorit als bestuurder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rustig liggend, wanneer de omstandigheden slapen toestaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tijdens bezoek of een gesprek met iemand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
in aansluiting op een warme maaltijd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
in de auto tijdens wachten (voor een stoplicht of file)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Stop-Bang-Vragenlijst

situatie	ja	nee
Snurkt u luid (luider dan praten en luid genoeg om door een dichte deur gehoord te worden)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voelt u zich overdag vaak vermoeid, niet uitgerust of slaperig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft iemand waargenomen dat u tijdens uw slaap stopte met ademen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u hoge bloeddruk of wordt u daarvoor behandeld?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is uw BMI hoger dan 35?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bent u ouder dan 50?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is uw nekomtrek (boordmaat) groter dan 40 cm?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bent u man?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## HSDQ - Holland Sleep Disorders Questionnaire, 2012

Wilt u voor elk van de 32 uitspraken op deze en de volgende pagina aangeven in hoeverre deze op u van toepassing zijn? U kunt kiezen uit: *helemaal niet van toepassing, meestal niet van toepassing, soms wel/ soms niet van toepassing, meestal wel van toepassing, helemaal wel van toepassing*

- Sla geen vragen over.
- Ga er bij het beantwoorden van uit dat het om de afgelopen 3 maanden gaat.
- Ook al weet u het misschien niet van uzelf (bijvoorbeeld of u snurkt of met uw benen beweegt), geef dan aan wat u van uw partner gehoord heeft of hoe u denkt dat het is.

	helemaal niet	meestal niet	soms wel, soms niet	meestal wel	helemaal wel
1. Ik heb overdag last van vermoeidheid.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Wanneer ik in bed ga liggen heb ik een vervelend kriebelig, brandend of jeukend gevoel in mijn benen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik word 's morgens met een droge mond wakker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik word 's nachts plotseling wakker, met een schreeuw en/of hevig transpirerend, en maak een angstige indruk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik val pas tegen de ochtend in slaap en heb dan grote moeite om 's morgens bijtijds wakker te worden. In het weekeinde slaap ik lang uit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Als ik "rusteloze benen" heb, kan ik dit gevoel onderdrukken door te lopen of mijn benen te strekken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. De kwaliteit van mijn slaap is slecht en ik voel me 's morgens dan ook niet uitgerust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Als ik rustig zit, vooral 's avonds, voel ik de drang om mijn benen te bewegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Tijdens mijn slaap lig ik met mijn benen of armen te bewegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ik lig 's nachts lang wakker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Tijdens mijn slaap heb ik last van schoppende beenbewegingen die ik onmogelijk kan onderdrukken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ik maak me zorgen over de gevolgen van mijn slechte slaap (bijvoorbeeld voor mijn gezondheid).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ik kan 's avonds moeilijk in slaap komen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	helemaal niet	meestal niet	soms wel, soms niet	meestal wel	helemaal wel
14. Vooral na een slechte nacht heb ik overdag last van 1 of meer van deze gevolgen: vermoeidheid, slaperigheid, slecht humeur, zwakke concentratie, geheugenproblemen, gebrek aan energie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ik krijg onvoldoende slaap, ondanks dat ik volop gelegenheid heb om lang te slapen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ik heb regelmatig een levendige droom waarin ik word aangevallen en me dan verdedig met wilde bewegingen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ik stop met ademen tijdens mijn slaap.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ik snurk luid tijdens mijn slaap.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ik schrik 's nachts wakker met het gevoel te stikken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Ik heb last van nachtmerries of angstige dromen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Omdat ik te weinig slaap krijg, functioneer ik overdag minder goed.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Ik heb mezelf tijdens mijn slaap wel eens verwond, zonder me dat achteraf te herinneren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. In de loop van de dag val ik herhaaldelijk in slaap.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Ik word regelmatig verward half wakker en maak dan slaande bewegingen. Ik herinner mij er later vrijwel niets van.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Na een dutje overdag voel ik me niet uitgerust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Ik slaap slecht omdat het me niet lukt om op een normale tijd in te slapen en 's morgens op een normale tijd wakker te worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Als ik 's nachts wakker moet blijven, slaap ik overdag slecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Ik slaap 's nachts gewoonlijk meer dan 10 uur, heb moeite om 's morgens wakker te worden en doe overdag ook dutjes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Ik krijg overdag slaapaanvallen, die zó hevig zijn dat ik ze niet kan weerstaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Mijn tijd van inslapen wisselt sterk van dag tot dag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Ik heb last van slaapwandelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Ik val overdag ongewild in slaap, vooral in een saaie situatie (bijvoorbeeld bij een saai tv-programma).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>