

Geachte heer, mevrouw,

U bent verwezen voor een WatchPAT slaaponderzoek.

Graag vragen wij u bijgevoegde 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.

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"/>