

## Slaapkwaliteit

### Instructie:

De volgende vragen hebben betrekking op je slaapgewoontes van de afgelopen 30 dagen. Geef het meest nauwkeurig antwoord dat geldt voor de meeste dagen en nachten in de afgelopen 30 dagen. Graag alle vragen beantwoorden.

	Hoe sliep u de afgelopen 30 dagen?	Zelden/Nooit	Soms	Regelmatig/Altijd
1	Bent u tevreden met uw slapen?			
2	Blijf u de hele dag wakker, zonder te doezelen?			
3	Slaap u 's of probeert u 's nachts te slapen tussen 2.00-4.00 uur?			
4	Ben u 's nachts minder dan 30 min. wakker? (Dit is inclusief de tijd om in te slapen en wakker worden)			
5	Slaapt u 6-8 uren per nacht?			

### Score:

Zelden/Nooit = 0, Soms = 1, Regelmatig/Altijd = 2

Eindscore = .....

0 = slecht slapen    Goed slapen = 10

## The Sleep Hygiene Index

### Instructie:

De volgende vragen hebben betrekking op je slaapgewoontes van de afgelopen 30 dagen. Geef het meest nauwkeurig antwoord dat geldt voor de meeste dagen en nachten in de afgelopen 30 dagen. Graag alle vragen beantwoorden.

	Hoe sliep u de afgelopen 30 dagen?	Altijd	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
1	Ik doe dutjes van 2 uur of meer vlak voor bedtijd					
2	Ik ga iedere avond op verschillende tijden naar bed					
3	Ik sta iedere dag op verschillende tijden op					
4	Ik beweeg tot ik zweet minder dan 1 uur voor ik naar bed ga					
5	Ik blijf 2-3x per week langer in bed dan ik zou moeten					
6	Ik doe dingen die me wakker maken voor bedtijd (bijv. spelen videogames, internetten, tv kijken)					
7	Ik ga naar bed als ik me gestrest, boos, overstuur en nerveus voel					
8	Ik gebruik mijn bed voor andere dingen dan slapen (bijv. tv kijken, eten)					
9	Ik slaap op een oncomfortabel bed (bijv. slecht matras/kussen, te veel/weinig dekens)					
10	Ik slaap in een oncomfortabel slaapkamer (bijv. te licht, benauwd, te warm/koud, te lawaaierig)					
11	Ik denk na, kijk vooruit of pieker in bed					
12	Ik drink veel alcohol of koffie vlak voor bedtijd					
13	Ik rook					

### Score:

Nooit = 0, Zelden = 1, Soms = 2, Vaak = 3, Altijd = 4

Eindscore = .....

Hogere eindscore wijst op een slechtere slaaphygiëne

## The Athlete Sleeping Behaviours Questionnaire (ASBQ)

Instructie:

De volgende vragen hebben betrekking op je slaapgewoontes van de afgelopen 30 dagen. Geef het meest nauwkeurig antwoord dat geldt voor de meeste dagen en nachten in de afgelopen 30 dagen. Graag alle vragen beantwoorden.

	Hoe sliep u de laatste 30 dagen?	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1	Ik doe middagdutjes van 2 uur of meer					
2	Ik neem stimulerende middelen als ik train of competitie speel (bijv. cafeïne)					
3	Ik sport (trainen of competitie) 's avonds na 19 uur					
4	Ik drink alcohol minder dan 4 uur voor ik naar bed ga					
5	Ik ga iedere avond op verschillende tijden naar bed (meer dan $\pm 1$ uur tijdsverschil)					
6	Ik ga naar bed en heb dorst					
7	Ik ga naar bed met spierpijn					
8	Ik gebruik beeldschermen in het uur voorafgaand aan het slapengaan (bijv. laptop, telefoon, televisie, videogames)					
9	Ik denk na, kijk vooruit en pieker over mijn sportieve prestaties als ik in bed lig					
10	Ik denk na, kijk vooruit en pieker over zaken die geen verband houden met mijn sport als ik in bed lig					
11	Ik gebruik slaappillen om beter te slapen					
12	Ik word meer dan 1x per nacht wakker om naar het toilet te gaan					
13	Ik maak mezelf en/of mijn bedpartner wakker met mijn snurken					
14	Ik maak mezelf en/of mijn bedpartner wakker met mijn spiertrekkingen (trillende spieren)					
15	Ik sta elke ochtend op verschillende tijdstippen op (meer dan $\pm 1$ uur tijdsverschil)					
16	Thuis slaap ik in een minder ideale omgeving (bijv. te licht, te lawaaiig, oncomfortabel bed/kussen, te warm/koud)					
17	Ik slaap in vreemde omgevingen (bijv. hotelkamers)					
18	Reizen staat een vaste slaap-waakroutine in de weg					

Score:

Nooit = 1, Zelden = 2, Soms = 3, Vaak = 4, Altijd = 5

Eindscore = .....

Een hoge eindscore is een indicatie voor slecht slaapedrag