

Wilt u voor elk van de 32 uitspraken op de volgende pagina's aangeven in hoeverre deze op u van toepassing zijn?

Omcirkel één van de antwoordmogelijkheden:

- 1 = helemaal niet van toepassing
- 2 = meestal niet van toepassing
- 3 = soms wel, soms niet van toepassing
- 4 = meestal wel van toepassing
- 5 = 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.

Voorbeeld:

Ik word 's morgens uitgeput wakker.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Als u zich 's morgens bij het opstaan meestal / vaak uitgeput voelt, kiest u een '4'.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1. Ik heb overdag last van vermoeidheid.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Wanneer ik in bed ga liggen heb ik een vervelend kriebelig, brandend of jeukend gevoel in mijn benen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Ik word 's morgens met een droge mond wakker.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Ik word 's nachts plotseling wakker, met een schreeuw en/of hevig transpirerend, en maak een angstige indruk.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Als ik "rusteloze benen" heb, kan ik dit gevoel onderdrukken door te lopen of mijn benen te strekken.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. De kwaliteit van mijn slaap is slecht en ik voel me 's morgens dan ook niet uitgerust.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Als ik rustig zit, vooral 's avonds, voel ik de drang om mijn benen te bewegen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Tijdens mijn slaap lig ik met mijn benen of armen te bewegen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Ik lig 's nachts lang wakker.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11. Tijdens mijn slaap heb ik last van schoppende beenbewegingen die ik onmogelijk kan onderdrukken.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. Ik maak me zorgen over de gevolgen van mijn slechte slaap (bijvoorbeeld voor mijn gezondheid).

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. Ik kan 's avonds moeilijk in slaap komen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. Ik krijg onvoldoende slaap, ondanks dat ik volop gelegenheid heb om lang te slapen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16. Ik heb regelmatig een levendige droom waarin ik word aangevallen en me dan verdedig met wilde bewegingen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

17. Ik stop met ademen tijdens mijn slaap.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

18. Ik snurk luid tijdens mijn slaap.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

19. Ik schrik 's nachts wakker met het gevoel te stikken.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20. Ik heb last van nachtmerries of angstige dromen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

21. Omdat ik te weinig slaap krijg, functioneer ik overdag minder goed.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

22. Ik heb mezelf tijdens mijn slaap wel eens verwond, zonder me dat achteraf te herinneren.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

23. In de loop van de dag val ik herhaaldelijk in slaap.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

24. Ik word regelmatig verward halfwakker en maak dan slaande bewegingen.
Ik herinner mij er later vrijwel niets van.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

25. Na een dutje overdag voel ik me niet uitgerust.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

27. Als ik 's nachts wakker moet blijven, slaap ik overdag slecht.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

28. Ik slaap 's nachts gewoonlijk meer dan 10 uur, heb moeite om 's morgens wakker te worden en doe overdag ook dutjes.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

29. Ik krijg overdag slaapaanvallen, die zó hevig zijn dat ik ze niet kan weerstaan.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

30. Mijn tijd van inslapen wisselt sterk van dag tot dag.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

31. Ik heb last van slaapwandelen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

32. Ik val overdag ongewild in slaap, vooral in een saaie situatie (bijvoorbeeld bij een saai tv-programma).

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---