**JGZ-richtlijn**

**Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen**

### De Slaapgewoonten Vragenlijst *(CSHQ)[[1]](#footnote-1)*

De volgende stellingen gaan over de slaapgewoonten van uw kind en mogelijke problemen met slapen. Denkt u terug aan hoe het de **afgelopen week** met uw kind is gegaan bij het beantwoorden van de vragen. Als de afgelopen week anders verlopen is dan normaal (bijv. door een oorontsteking waardoor uw kind slecht sliep), kies dan de meest normale voorafgaande week. U kunt kiezen uit de volgende antwoorden:

**MEESTAL** als iets **5 keer of meer** in 1 week voorkwam

**SOMS** als iets **2-4 keer** in 1 week voorkwam

**ZELDEN** als iets **nooit of 1 keer** in 1 week voorkwam.

Wilt u daarnaast ook aangeven of de slaapgewoonte een probleem is door “ja”, “nee”of “niet van toepassing (n.v.t.)” te omcirkelen.

**Bedtijd**

Noteer het tijdstip waarop uw kind naar bed gaat:: \_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mijn kind:** | **Meestal** | **Soms** | **Zelden** | **Probleem?** |
| 1. | gaat ’s avonds op hetzelfde tijdstip naar bed. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 2. | valt binnen 20 minuten na het naar bed gaan in slaap. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 3. | valt in eigen bed in slaap, zonder aanwezigheid van anderen. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 4. | valt in slaap in het bed van ouders of broer/zus. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 5. | heeft een ouder in de kamer nodig om in slaap te vallen. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 6. | stribbelt tegen als het bedtijd is (huilt, weigert in bed te blijven) |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 7. | is bang om in het donker te slapen. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 8. | is bang om alleen te slapen. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |

**Slaapgedrag**

Kinds normale hoeveelheid slaap per dag: \_\_\_\_\_\_\_\_uren en \_\_\_\_\_\_\_\_ minuten

(zowel ’s nachts als middagdutjes)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mijn kind:** | **Meestal** | **Soms** | **Zelden** | **Probleem?** |
| 9. | slaapt te weinig. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 10. | slaapt de juiste hoeveelheid. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 11. | slaapt ongeveer elke dag even veel. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 12. | plast ’s nachts in bed. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 13. | praat tijdens het slapen. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 14.  | is rusteloos en beweegt veel tijdens het slapen. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 15. | slaapwandelt ’s nachts. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 16. | gaat ’s nachts in iemand anders bed liggen (ouder, broer/zus etc) |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mijn kind:** | **Meestal** | **Soms** | **Zelden** | **Probleem?** |
| 17. | knarsetandt tijdens slaap (dit is u wellicht door uw tandarts verteld).  |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 18. | snurkt luid. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 19. | lijkt in slaap te stoppen met ademhalen. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 20. | snuift en/of snakt naar adem tijdens het slapen. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 21. | heeft moeite om van  huis te slapen (bij familieleden, op vakantie). |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 22. | wordt ’s nachts schreeuwend, zwetend en ontroostbaar wakker. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 23. | wordt door een enge droom gealarmeerd wakker. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |

**Wakker worden gedurende de nacht**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mijn kind:** | **Meestal** | **Soms** | **Zelden** | **Probleem?** |
| 24. | wordt ’s nachts één keer wakker. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 25. | wordt ’s nachts meer dan 1 keer wakker. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |

Noteer het aantal minuten dat ‘s nachts wakker zijn meestal duurt: \_\_\_\_\_\_\_\_

**’s Ochtends wakker worden/slaperigheid overdag**

Noteer de tijd waarop uw kind ’s ochtends meestal wakker wordt: \_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mijn kind:** | **Meestal** | **Soms** | **Zelden** | **Probleem?** |
| 26. | wordt (van)zelf wakker. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 27. | wordt wakker met een slecht humeur. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 28. | Volwassene of broer/zus maakt het kind wakker. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 29.  | heeft moeite ’s ochtends uit bed te komen. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 30.  | heeft ’s ochtends  lang de tijd nodig om goed wakker te worden. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |
| 31. | lijkt vermoeid. |  |  |  | Ja | Nee | n.v.t. |

Mijn kind leek erg slaperig of is in slaap gevallen tijdens het volgende (kruis alles aan waarbij bovenstaande is voorgevallen):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Niet slaperig** | **Erg slaperig** | **Valt in slaap** |
| 32.  | TV kijken |  |  |  |
| 33. | Autorit |  |  |  |

Hoe beoordeelt u de slaap van uw kind op een schaal van 0 tot 10? (omcirkel het juiste getal)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Slechts denkbareSlaap |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Best denkbare slaap |

Child’s Sleep Habits Questionnaire Abbreviated.

Nederlandse versie augustus 2006. Vumc Amsterdam. Translated with permission

Copyright © Judith A. Owens, MD, MPH

Verzoek om kopieën: RJBJ.Gemke@vumc.nl

1. Met dank aan Dr. R. Litsenburg , VU Medisch Centrum Amsterdam, E-Mail: litsenburg@vumc.nl

Bij gebruik voor publicatie graag vermelding van:

Waumans RC, Terwee CB, Van den Berg G, Knol DL, Van Litsenburg RR, Gemke RJ. Sleep and sleep disturbance in children: Reliability and validity of the dutch version of the child sleep habits questionnaire. *Sleep*. 2010;33(6):841-845. van Litsenburg RR, Waumans RC, van den Berg G, Gemke RJ. Sleep habits and sleep disturbances in Dutch children: a population-based study. Eur J Pediatr. 2010 Aug;169(8):1009-15. [↑](#footnote-ref-1)