**JGZ-richtlijn**

**Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen**

**Chronisch Slaaptekort Vragenlijst (CSRQ)**

*Vul onderstaande vragen in voor de laatste twee weken. Omcirkel het antwoord dat het beste op jou van toepassing is. Er zijn geen goede of foute antwoorden.*

*Vragen*

 1. Heb je 's morgens moeite met opstaan?

 □  nee

 □  soms

 □  ja

 2. Wanneer je op school bent, voel je je dan uitgeslapen?

 □  nee

 □  soms

 □  ja

 3. Voel je je overdag slaperig?

 □  nee

 □  soms

 □  ja

 4. Moet je vaak gapen overdag?

 □  nee

 □  soms

 □ ja

 5. Ben je gelijk wakker als je gewekt wordt?

 □ nee

 □ soms

 □ ja

 6. Ik verslaap me

 □ nooit

 □ een enkele keer

 □ vaak

 7. ’s middags voel ik me net zo fit als ’s ochtends

 □ dat klopt voor mij

 □ ik voel me ’s middags minder fit

 □ ik voel me ’s middags veel minder fit

 8. Ik heb moeite om mijn ogen open te houden als ik een tijd op school zit

 □ nee

 □ soms

 □ ja

 9. Vinden anderen dat je boos reageert als ze iets aan je vragen of tegen je zeggen

 □ nee

 □ soms

 □ ja

 10. Als ik te weinig slaap, maak ik sneller ruzie

 □ nee,dat klopt niet voor mij

 □ ja, dat klopt een enkele keer voor mij

 □ ja, dat klopt vaak voor mij

 11. Heb je gedurende de dag genoeg energie om overal aan mee te doen?

 □ nee

 □ soms

 □ ja

 12. Ik ben actief overdag

 □ mee eens

 □ beetje mee eens

 □ niet mee eens

 13. Ik moet mijn best doen om wakker te blijven als ik in de klas zit

 □ nooit

 □ een enkele keer

 □ vaak

 14. Zeggen andere mensen dat je chagrijnig kan doen?

 □ nee

 □ soms

 □ ja

 15. Het gebeurt dat ik geen zin heb om naar school te gaan, omdat ik me te moe voel

 □ dat gebeurt nooit

 □ dat gebeurt één keer per week

 □ dat gebeurt meer dan twee keer per week

 16. Op school voel ik me klaar wakker

 □ mee eens

 □ beetje mee eens

 □ niet mee eens

 17. Ik ben iemand die te weinig slaapt

 □ mee eens

 □ beetje mee eens

 □ niet mee eens

 18. Ik zou langer willen slapen

 □ nee, ik slaap precies genoeg

 □ nee, ik zou korter willen slapen, namelijk ………….. minuten korter

 □ ja, ik zou langer willen slapen, namelijk ………….. minuten langer

 19. Anderen vinden mij snel geïrriteerd

 □ dit klopt niet voor mij

 □ dit klopt een beetje voor mij

 □ dit klopt helemaal voor mij

 20. Vind je van jezelf dat je zonder reden onaardig doet tegen vriendjes of je ouders?

 □ nee

 □ soms

 □ ja

 21. Ik ben vaak moe

 □ mee eens

□ beetje mee eens

□ niet mee eens

22. Ik heb de neiging om snel emotioneel te reageren

□  dit klopt niet voor mij

□  dit klopt een beetje voor mij

□  dit klopt helemaal voor mij

 23.  Ik ben lusteloos en heb nergens zin in

□ dat gebeurt nooit

□ dat gebeurt soms

□ dat gebeurt vaak

24. Ik heb moeite om me goed te concentreren

□  dit klopt niet voor mij

□  dit klopt een beetje voor mij

□  dit klopt helemaal voor mij