**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