

Slaapvragenlijst

Deze slaapvragenlijst brengt de kwaliteit en duur van de slaap en slaapproblemen bij patiënten in kaart. Het is een waardevol instrument om mogelijke slaapstoornissen op te sporen die de psychische en lichamelijke gezondheid kunnen beïnvloeden.

Aantal vragen	14 vragen
Geschatte duur	3 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Mentaal Sleep Questionnaire

Voorbeeld van de 14 vragen

In de afgelopen maand,

Hoe beoordeelt u de algehele kwaliteit van uw slaap?

Zeer goed | Redelijk goed | Redelijk slecht | Zeer slecht

In de afgelopen maand,

Hoe lang duurde het meestal voordat u 's nachts in slaap viel?

Minder dan 15 minuten | 15 tot 30 minuten | 30 tot 60 minuten | Meer dan 60 minuten

In de afgelopen maand,

Heeft u moeite met inslapen als u naar bed gaat?

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

In de afgelopen maand,

Hoeveel uur slaapt u gemiddeld per nacht?

Meer dan 7 uur | 6 tot 7 uur | 5 tot 6 uur | Minder dan 5 uur

In de afgelopen maand,

Vindt u deze hoeveelheid slaap voldoende om uitgerust te zijn?

Helemaal voldoende | Enigszins voldoende | Enigszins onvoldoende | Helemaal onvoldoende

De volledige vragenlijst (14 vragen) wordt online afgenomen op Mentaal.

Neem deze vragenlijst online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org

Scoring en interpretatie

Automatische scoring met Mentaal

De gescoorde resultaten worden automatisch naar je verstuurd zodra je patiënt de vragenlijst heeft ingevuld. Een voorbeeld:

Scoring

TOTAALSCORE

54%

- Ruwe score: 41 / 64 (schaal van 14 tot 64)
- 14 vragen

Samenvatting

De antwoorden wijzen op een zeer slechte slaapkwaliteit, met grote moeite om in slaap te vallen en veel nachtelijk ontwaken. Er is een aanhoudend gevoel van niet-herstellende slaap, wat kan bijdragen aan frequente slaperigheid overdag. Hoewel medicatiegebruik niet wordt vermeld, lijkt de impact op de stemming en de sociale contacten aanzienlijk. Deze elementen kunnen wijzen op verstoringen die het algemeen welbevinden aantasten en die vanuit psychologisch en klinisch oogpunt bijzondere aandacht vragen.