

Sleep Reduction Screening Questionnaire (SRSQ)

z Z Z SLAPEN

1. Heb je 's morgens moeite met opstaan?
 Nee
 Soms
 Ja

2. Voel je je overdag slaperig?
 Nee
 Soms
 Ja

3. Ben je gelijk wakker als je gewekt wordt?
 Nee
 Soms
 Ja

4. Heb je moeite om je ogen open te houden als je een tijd op school zit?
 Nee
 Soms
 Ja

5. Heb je gedurende de dag genoeg energie om overal aan mee te doen?
 Nee
 Soms
 Ja

6. Ik ben actief overdag.
 Mee eens
 Beetje mee eens
 Niet mee eens

7. Ik moet mijn best doen om wakker te blijven als ik in de klas zit.
 Nooit
 Een enkele keer
 Vaak

8. 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

9. Ik ben iemand die te weinig slaapt.
 Mee eens
 Beetje mee eens
 Niet mee eens