

DE EPWORTH SLEEPINESS SCALE (5)

Vraag:

Hoe gemakkelijk zou je indommelen of in slaap vallen in de volgende situaties?

De vraag verwijst naar jouw gewone levensstijl van de afgelopen tijd. Tracht je voor te stellen hoe je door sommige van de hieronder weergegeven situaties zou beïnvloed worden, zelfs wanneer je deze situatie recent niet hebt meegemaakt. Kies een cijfer uit de onderstaande schaal, die zo goed als mogelijk bij elke situatie past.

Schaal:

- 0 = ik zou nooit indommelen
- 1 = er is een kleine kans dat ik zou indommelen
- 2 = er is een redelijke kans dat ik zou indommelen
- 3 = er is een grote kans dat ik zou indommelen

Situatie	Kans op indommelen			
	0	1	2	3
Zitten en lezen	0	1	2	3
TV kijken	0	1	2	3
Zitten, inactief zijn in een publieke plaats (vb. een theater of een vergadering)	0	1	2	3
Passagier in een wagen gedurende een uur zonder onderbreking	0	1	2	3
Gaan liggen in de namiddag, als de omstandigheden het toelaten	0	1	2	3
Zitten en met iemand praten	0	1	2	3
Rustig zitten na een middagmaal zonder alcohol	0	1	2	3
In de wagen, na een oponthoud van enkele minuten	0	1	2	3

Vragenlijst slaapstudie

Avond voor de slaapstudie

1. Hoeveel uren heb je afgelopen nacht geslapen? uren.
2. Was dit voldoende? Ja / Neen
3. Heb je vandaag een dutje gedaan? Ja / Neen
Zo ja: Wanneer? Hoe lang?
4. Noteer hieronder de medicatie die je vandaag hebt ingenomen + het tijdstip van inname:
.....
.....
.....
.....
5. Drink je alcohol? Nooit / Zelden / Soms / Vaak
6. Heb je vandaag alcohol, koffie, thee of cola gedronken?
Zo ja: Wat?
Wanneer?
Hoeveel?
7. Wanneer ga je normaal slapen?

Ochtend na de slaapstudie

1. Hoe lang denk je dat het geduurd heeft voor je insliep na het doven van het licht? minuten.
2. In vergelijking met gewoonlijk was dit:

veel langer / langer / hetzelfde / korter / veel korter
3. Hoeveel uren denk je geslapen te hebben vannacht? uren.
4. In vergelijking met gewoonlijk was dit:

veel langer / langer / hetzelfde / korter / veel korter
5. Hoe vaak herinner je je wakker geworden te zijn vannacht? keer.

6. Werd jouw slaap verstoord vannacht? Ja Neen

Zo ja, verklaar:

.....
.....
.....

7. Hoe voel je je deze ochtend?

zeer moe en slaperig / wakker, nog niet uitgeslapen / uitgerust / zeer fit

8. In vergelijking met gewoonlijk is dit:

veel minder erg / minder erg / hetzelfde / erger / veel erger

9. Door wat werd je deze ochtend gewekt?

.....
.....
.....

10. Globaal gezien, hoe beoordeel je jouw slaap vannacht in vergelijking met thuis?

veel slechter / slechter / hetzelfde / beter / veel beter

11. Heb je nog bemerkingsen?

.....
.....

CPAP-evaluatie

Vraag	Antwoord
Vermoeidheid	
Snurken	
Neustoestand	
Maskerproblemen	

Vragenlijst CPAP-therapie

1. Slaap je beter sinds de start van de CPAP-therapie?

- Ja Neen Hetzelfde

2. Voel je je minder vermoeid sinds de start van de CPAP-therapie?

- Ja Neen

3. Snurk je nog tijdens het dragen van de CPAP?

- Ja Neen Ik weet het niet

4. Stop je nog met ademen tijdens het dragen van de CPAP?

- Ja Neen

5. Moet je minder vaak plassen 's nachts sinds de start van de CPAP-therapie?

- Ja Neen Hetzelfde

6. Heb je neusklachten?

- Ja Neen

7. Heb je last van een droge keel/ mond?

- Ja Neen

8. Zit jouw masker comfortabel?

- Ja Neen

9. Heb je last van de ingeblazen druk?

- Ja Neen

10. Heb je nog andere bemerkingen?

- Ja Neen

.....

.....

CPAP-gegevens

Druk	
Masker	
Urenteller	
>4u/ 1 week - >4u/ 30 d	
Gemiddeld aantal uren per dag	
AHI	
CAI	
Lekkage	