

24 Werkblad inventarisatie slaapproblemen

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

- Hoelang heeft u al last van een slaapprobleem en hoe is het verloop?
- Werkt u onregelmatig of heeft u een jetlag?
- Hoeveel uur slaapt u per 24 uur wanneer u alle slaap optelt?
- Gebruikt u medicatie of heeft u een ziekte die te maken kan hebben met het slechte(re) slapen?
- Gebruikt u middelen (alcohol, drugs, medicatie ed.) om in slaap te komen?
- Wat zijn de gevolgen van de slaapproblemen op het gebied van gedrag, emoties, werk en relaties?
- Wat zijn de oorzaken volgens u van het probleem?
- Wat heeft u allemaal al gedaan om het probleem te verhelpen? En wat werkte hiervan?