

# ASHQ: Slaaphygiëne Vragenlijst

© 2010, Nederlandse vertaling door Waumans R.C., Terwee C.B., Van den Berg G., Knol D.L., Van Litsenburg R.R., Gemke R.J.

Met de Slaaphygiëne vragenlijst (ASHQ) brengt u gewoontes van jongeren rondom slaaphygiëne in kaart. Deze slaaphygiëne bevordert slaapduur en slaapkwaliteit.

---

## De vragenlijst



### Vragen

De ASHQ bestaat uit 28 vragen die op een zespuntsschaal van altijd tot nooit beantwoord kunnen worden. Een voorbeeldvraag is "Ik ga naar bed met een gevoel van honger".

### Afnameduur

Ongeveer 5 minuten

### Informanten

Jongeren

---

## Schalen, scoring en normering



De scores worden verdeeld in negen domeinen

1. Fysiologisch
2. Cognitief
3. Emotioneel
4. Slaapomgeving
5. Dagslaap
6. Middelen
7. Bedtijdroutine
8. Slaapstabiliteit
9. Bed/slaapkamer delen

De totaalscore is een som van bovenstaande domeinen.

De scoring is gebaseerd op een onderzoek van De Bruin, Van Kampen, Van Kooten & Meijer (2014).

---

## Psychometrische gegevens



De lijst is gevalideerd in het onderzoek van De Bruin e. a. (2014).

---

## Literatuur en verkrijgbaarheid



De ASHQ is gratis te downloaden via het [Nederlands Centrum voor Jeugdgezondheid](#).

### Literatuur

De Bruin, E.J., Van Kampen, R.K.A., Van Kooten, T. & Meijer, A.M. (2014). Psychometric properties and clinical relevance of the Adolescent Sleep Hygiene Scale in Dutch adolescents. *Sleep Medicine*, 15(7), 789-797. doi: 10.1016/j.sleep.2014.03.015.

---

BergOp



Deze vragenlijst kan via BergOp ingevuld worden en er wordt een profiel weergegeven met de hierboven beschreven scores.

→ Indien u een [licentie](#) bij BergOp heeft, kunt u deze lijst gratis gebruiken