



**P A C E A**

### **Slaap**

Ben je een ochtend-, middag- of avondmens?

Hoe laat zou je 's ochtends natuurlijk wakker worden als je geen verplichtingen had?

Hoe laat sta je dagelijks daadwerkelijk op?

Heb je gevoelsmatig een slechte kwaliteit van slaap?

Word je vermoeid wakker?

Hoe lang slaap je 's nachts gemiddeld?

Dommel je weleens overdag?

Moet je weleens een middagdutje doen vanwege vermoeidheid (niet vanwege migraine)?

Heb je moeite met inslapen?

Heb je moeite met doorslapen?

Ben je een lichte slaper?

Beweeg je in je slaap?

Snurk je in je slaap?

Praat je in je slaap?