

Korte assessment.

# circadiaans ritme

Deze assessment geef je een beter  
inzicht in je slaap, energie en je  
dagelijks ritme.

Voeding en fit   
LIFESTYLE COACH

FIND YOUR  
BALANCE



## Assessment-vragenlijst: circadiaans ritme zelfscan

### Korte introductie

Deze vragenlijst helpt om jouw **biologische klok** (circadiaans ritme) in kaart te brengen: wanneer je het meest alert bent, hoe je slaapt, en welke gewoontes je ritme ondersteunen of juist verstoren.

Je kunt dit zelfstandig invullen. Er zijn geen “goede” of “foute” antwoorden—het gaat om jouw persoonlijke patroon van de afgelopen **2-4 weken**.

**Tip** — Vul dit het liefst in op een rustig moment en pak eventueel je agenda of slaaptracker erbij.

### Invulinstructie

- Beantwoord alle vragen zo eerlijk en concreet mogelijk.
- Bij meerkeuze: kies één optie, tenzij “meerdere antwoorden mogelijk” erbij staat.
- Bij schaalvragen: omcirkel/kies het getal dat het beste past bij jouw ervaring (0 = minimaal, 10 = maximaal).
- Als iets niet van toepassing is, noteer: *n.v.t.*

### Persoonlijke basisgegevens

Naam: \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Leeftijd:** \_\_\_\_

**Geslacht (optioneel):** \_\_\_\_\_

**Lengte / gewicht (optioneel):** \_\_\_\_ cm / \_\_\_\_ kg

**Contact (e-mail/telefoon, optioneel):** \_\_\_\_\_

**Werk-/studiesituatie:**

- ☐ Vaste tijden (overdag)
- ☐ Ploegendienst / wisselende diensten
- ☐ Zelfstandig / flexibel
- ☐ Onregelmatig / wisselend per week
- ☐ Anders, namelijk: \_\_\_\_\_

**Gebruik je een slaaptracker?**

- ☐ Nee
- ☐ Ja, namelijk: \_\_\_\_\_

---

## Slaap- en waakpatroon

**1) Gemiddelde bedtijd (werk-/weekdagen):** \_\_\_\_:\_\_\_\_

**2) Gemiddelde opsta-tijd (werk-/weekdagen):** \_\_\_\_:\_\_\_\_

**3) Gemiddelde bedtijd (weekend/vrije dagen):** \_\_\_\_:\_\_\_\_

**4) Gemiddelde opsta-tijd (weekend/vrije dagen):** \_\_\_\_:\_\_\_\_

**5) Hoe lang duurt het meestal voordat je in slaap valt?**

- ☐ 0–15 min
- ☐ 15–30 min
- ☐ 30–60 min
- ☐ Langer dan 60 min

**6) Hoe vaak word je 's nachts wakker?**

- ☐ Zelden / nooit
- ☐ 1× per nacht
- ☐ 2–3× per nacht
- ☐ 4× of vaker

**7) Totale slaapduur (gemiddeld):** \_\_\_\_ uur per nacht

**8) Slaapkwaliteit (0–10):** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**9) Hoe uitgerust voel je je bij het opstaan (0–10)?** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**10) Wat past het beste bij jou?**

- ☐ Ik ben vooral een ochtendmens
  - ☐ Ik ben vooral een avondmens
  - ☐ Ik zit ertussenin / wisselt per periode
- 

## Energie door de dag heen

**11) Wanneer is je energie meestal het hoogst?** (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ochtend (06:00–10:00)
- ☐ Late ochtend (10:00–12:00)
- ☐ Middag (12:00–16:00)
- ☐ Vroege avond (16:00–20:00)
- ☐ Late avond (20:00–24:00)

**12) Wanneer heb je meestal een dip?** (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ochtend
- ☐ Rond lunchtijd
- ☐ Middag
- ☐ Avond
- ☐ Geen duidelijke dip

**13) Middagdutjes/powernaps:**

- ☐ Nooit
- ☐ Soms (1–2× per week)
- ☐ Regelmatig (3–5× per week)
- ☐ Bijna dagelijks

**14) Als je dut: hoe laat en hoe lang?** \_\_\_\_\_

**15) Alertheid overdag (0–10):** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

## Lichtblootstelling

**16) Kom je binnen 1 uur na opstaan buiten in daglicht?**

- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Meestal
- ☐ Bijna altijd

**17) Hoeveel minuten daglicht heb je gemiddeld in de ochtend? \_\_\_\_\_ min**

**18) Hoeveel schermtijd heb je in het laatste uur voor slapen?**

- ☐ 0–15 min
- ☐ 15–30 min
- ☐ 30–60 min
- ☐ Meer dan 60 min

**19) Gebruik je 's avonds fel licht (heldere lampen/werklicht)?**

- ☐ Nee / zelden
- ☐ Soms
- ☐ Vaak

**20) Slaapkamer: hoe donker is het 's nachts?**

- ☐ Helemaal donker
  - ☐ Beetje licht (bijv. straatlamp/ganglicht)
  - ☐ Best licht
- 

## **Voeding en cafeïne**

**21) Ontbijt je meestal?**

- ☐ Nee / zelden
- ☐ Soms
- ☐ Meestal
- ☐ Bijna altijd

**22) Tijd van je eerste maaltijd op een gemiddelde dag: \_\_\_\_:\_\_\_\_**

**23) Tijd van je laatste maaltijd/snack: \_\_\_\_:\_\_\_\_**

**24) Eet je vaak laat op de avond (na 20:00)?**

- ☐ Nee / zelden
- ☐ 1–2× per week
- ☐ 3–5× per week
- ☐ Bijna dagelijks

**25) Cafeïne (koffie/energydrink/cola/thee):**

**Gemiddeld aantal per dag: \_\_\_\_\_**

**Laatste cafeïne moment: \_\_\_\_:\_\_\_\_**

**26) Effect van cafeïne op jou:**

- ☐ Helpt weinig / niet merkbaar
  - ☐ Helpt duidelijk, zonder nadelen
  - ☐ Helpt, maar verstoort slaap (inslapen/doorslapen)
  - ☐ Maakt onrustig/gespannen
- 

## Beweging en activiteit

27) Hoeveel dagen per week beweeg je minimaal 30 minuten matig intensief? \_\_\_\_ dagen

28) Meest voorkomende moment van bewegen:

- ☐ Ochtend
- ☐ Middag
- ☐ Avond
- ☐ Wisselend

29) Intensief sporten (waardoor je flink zweet/hijgt):

- ☐ Nooit
- ☐ 1× per week
- ☐ 2–3× per week
- ☐ 4× of vaker per week

30) Sport je soms laat (binnen 2 uur voor bedtijd)?

- ☐ Nee
  - ☐ Soms
  - ☐ Vaak
- 

## Werk- en leefritme

31) Starttijd werk/studie op een gemiddelde dag: \_\_\_\_:\_\_\_\_

32) Eindtijd werk/studie op een gemiddelde dag: \_\_\_\_:\_\_\_\_

33) Pauzes overdag:

- ☐ Weinig / vergeet ze vaak
- ☐ 1–2 vaste pauzes
- ☐ Regelmatig korte pauzes

34) Hoe vaak wisselen je tijden (werk, eten, slapen) per week?

- ☐ Bijna niet (stabiel)
- ☐ Een beetje
- ☐ Regelmatig
- ☐ Heel sterk wisselend

**35) Reis je regelmatig door tijdzones (jetlag) of heb je nachtdiensten?**

- ☐ Nee
  - ☐ Soms
  - ☐ Regelmatig
- 

## **Stress en herstel**

**36) Ervaren stressniveau (0–10):** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**37) Kun je 's avonds mentaal "uit" schakelen?**

- ☐ Zelden
- ☐ Soms
- ☐ Meestal
- ☐ Bijna altijd

**38) Ontspanning/herstel op een gemiddelde dag:** (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Wandelen / buiten zijn
- ☐ Ademhaling / meditatie / yoga
- ☐ Lezen / rustige hobby
- ☐ Sociale ontspanning
- ☐ Sporten
- ☐ Weinig tot geen herstelmomenten

**39) Wat helpt jou het meest om te ontspannen?** \_\_\_\_\_

---

## **Klachten en signalen**

**40) Welke signalen herken je?** (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Moeite met inslapen
- ☐ Vroeg wakker worden en niet meer slapen
- ☐ Onrustige slaap / vaak wakker
- ☐ Moe/traag in de ochtend
- ☐ Sufheid of dip na de lunch
- ☐ Piekeren in de avond/nacht
- ☐ Concentratieproblemen
- ☐ Prikkelbaarheid/stemmingswisselingen
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Spijsverteringsklachten (opgeblazen, reflux, etc.)
- ☐ Sterke trek in zoet/snakken laat op de dag
- ☐ Andere klacht/signaal: \_\_\_\_\_

**41) Ernst van je klachten (0–10):** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

42) Sinds wanneer spelen deze klachten? \_\_\_\_\_

43) Heb je medische diagnoses/medicatie die relevant kunnen zijn (optioneel)?

\_\_\_\_\_

---

## Doelen en verbeterpunten

44) Wat is jouw belangrijkste reden om hiermee aan de slag te gaan?

\_\_\_\_\_

45) Wat wil je verbeteren? (kies max. 3)

- ☐ Sneller inslapen
- ☐ Beter doorslapen
- ☐ Frisser wakker worden
- ☐ Meer energie overdag
- ☐ Minder dipmomenten/cravings
- ☐ Meer focus/productiviteit
- ☐ Betere stemming/meer veerkracht
- ☐ Meer regelmaat in ritme
- ☐ Jetlag/ploegendienst beter opvangen
- ☐ Anders, namelijk: \_\_\_\_\_

46) Wat zou voor jou een “goed resultaat” zijn over 4 weken?

\_\_\_\_\_

47) Wat is een kleine, haalbare stap die je al deze week zou kunnen proberen?

\_\_\_\_\_

**Praktisch** — Kies liever 1–2 gewoontes om te testen (bijv. vaste wektijd + ochtendlicht) dan alles tegelijk te veranderen.

---

## Afsluitende vraag

48) Is er nog iets dat belangrijk is om te weten over jouw ritme, slaap of leefstijl?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst. Op basis van jouw antwoorden kunnen we een vrijblijvend advies geven dat aansluit bij jouw persoonlijke situatie en wensen.

