

OCHTEND-AVONDDTYPE VRAGENLIJST
Zelfbeoordelingsversie (MEQ-SA)¹

Naam: _____ Datum: _____

Kies bij iedere vraag het antwoord dat het beste bij u past. Zet een cirkeltje om het antwoord dat het beste aangeeft hoe u zich in de afgelopen weken hebt gevoeld.

1. Hoe laat zou u ongeveer opstaan, als u volledig vrij was in uw dagindeling?

- [5] 05:00–06:30 u
- [4] 06:30–07:45 u
- [3] 07:45–09:45 u
- [2] 09:45–11:00 u
- [1] 11:00–12:00 u

2. Hoe laat zou u ongeveer naar bed gaan als u volledig vrij was in het indelen van uw avond?

- [5] 20:00–21:00 u
- [4] 21:00–22:15 u
- [3] 22:15–00:30 u
- [2] 00:30–01:45 u
- [1] 01:45–03:00 u

3. Als u 's morgens op een voor u gebruikelijke tijd op moet staan, hoe sterk afhankelijk bent u dan van een wekker?

- [4] Helemaal niet afhankelijk
- [3] Enigszins afhankelijk
- [2] Nogal afhankelijk
- [1] Erg afhankelijk

4. Hoe gemakkelijk vindt u het om 's morgens op te staan (als u niet onverwachts gewekt wordt)

- [1] Erg moeilijk
- [2] Nogal moeilijk
- [3] Nogal gemakkelijk
- [4] Erg gemakkelijk

5. Hoe wakker voelt u zich 's morgens gedurende het eerste half uur nadat u wakker bent geworden?

- [1] Helemaal niet wakker
- [2] Een beetje wakker
- [3] Behoorlijk wakker
- [4] Klaarwakker

6. Hoe hongerig voelt u zich 's morgens gedurende het eerste half uur nadat u wakker bent geworden?

- [1] Helemaal niet hongerig
- [2] Een beetje hongerig
- [3] Behoorlijk hongerig
- [4] Erg hongerig

¹ Horne JA and Östberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 1976: 4, 97-100. Nederlandse versie door Gordijn MCM, Afdeling Chronobiologie, Rijksuniversiteit Groningen, Nederland. Mei 2009 versie.

OCHTEND-AVONDTYPE VRAGENLIJST
Zelfbeoordelingsversie (MEQ-SA)¹

7. Hoe voelt u zich 's morgens gedurende het eerste half uur nadat u wakker bent geworden?

- [1] Erg moe
- [2] Behoorlijk moe
- [3] Behoorlijk uitgerust
- [4] Erg uitgerust

8. Als u de volgende dag geen verplichtingen hebt, hoe laat zou u dan naar bed gaan in vergelijking tot uw gebruikelijk bedtijd?

- [4] Zelden of nooit later
- [3] Minder dan 1 uur later
- [2] 1 à 2 uur later
- [1] meer dan 2 uur later

9. U heeft besloten om te gaan trainen. Een vriend stelt voor dit twee keer per week één uur te doen en de tijd die hem het beste past is tussen 7-8 u 's morgens. Als u even alleen aan uw eigen "interne klok" denkt, hoe verwacht u dan dat u zal presteren?

- [4] Ik zou in goede vorm zijn
- [3] Ik zou in redelijke vorm zijn
- [2] Ik zou het moeilijk vinden
- [1] Ik zou het erg moeilijk vinden

10. Om ongeveer hoe laat bent u 's avonds zo moe dat u wel moet gaan slapen?

- [5] 20:00–21:00 u
- [4] 21:00–22:15 u
- [3] 22:15–00:45 u
- [2] 00:45–02:00 u
- [1] 02:00–03:00 u

11. U wilt zo goed mogelijk presteren op een test die u geestelijk erg zal inspannen en twee uur zal duren. U bent volledig vrij in uw dagindeling. Als u even alleen aan uw eigen "interne klok" denkt, welke van de vier volgende test-tijdstippen zou u dan kiezen?

- [6] 08–10 u
- [4] 11–13 u
- [2] 15–17 u
- [0] 19–21 u

12. Als u 's avonds om 23:00 uur naar bed zou gaan, hoe moe zou u dan zijn?

- [0] Helemaal niet moe
- [2] Een beetje moe
- [3] Behoorlijk moe
- [5] Erg moe

¹ Horne JA and Östberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 1976: 4, 97-100. Nederlandse versie door Gordijn MCM, Afdeling Chronobiologie, Rijksuniversiteit Groningen, Nederland. Mei 2009 versie.

OCHTEND-AVONDTYPE VRAGENLIJST
Zelfbeoordelingsversie (MEQ-SA)¹

13. Om de één of andere reden bent u enkele uren later naar bed gegaan dan voor u gebruikelijk is. De volgende ochtend bent u vrij om op te staan wanneer u wilt. Welke van de hieronder genoemde antwoorden is het beste op u van toepassing?

- [4] Ik word op de gewone tijd wakker en slaap niet meer in
- [3] Ik word op de gewone tijd wakker en doezel daarna nog wat
- [2] Ik word op de gewone tijd wakker, maar slaap ook weer in
- [1] Ik word later dan gewoonlijk wakker

14. Gedurende één nacht moet u van 04-06 u wakker blijven om de wacht te houden. De volgende dag hebt u geen verplichtingen. Welke van de volgende keuzes zou het beste bij u passen?

- [1] Zou pas naar bed gaan als mijn wacht voorbij was
- [2] Zou van te voren een dutje doen en na de wacht gaan slapen
- [3] Zou van te voren goed slapen en na de wacht een dutje doen
- [4] Zou alleen voorafgaand aan de wacht slapen

15. U moet twee uur zware lichamelijke arbeid verrichten. U bent volledig vrij in uw dagindeling. Als u even alleen aan uw eigen “interne klok” denkt, welke van de volgende tijden zou u dan kiezen?

- [4] 08–10 u
- [3] 11–13 u
- [2] 15–17 u
- [1] 19–21 u

16. U heeft besloten om te gaan trainen. Een vriendin stelt voor dit twee keer per week één uur te doen en de tijd die haar het beste past is van 22-23u. Als u even alleen aan uw eigen “interne klok” denkt, hoe verwacht u dan dat u zal presteren?

- [1] Ik zou in goede vorm zijn
- [2] Ik zou in redelijke vorm zijn
- [3] Ik zou het moeilijk vinden
- [4] Ik zou het erg moeilijk vinden

17. Stelt u zich voor dat u uw eigen werktijden kan kiezen en dat u een vijfjarige werkdag heeft (inclusief pauzes). Uw werk is uitdagend en uw salaris is afhankelijk van uw prestaties. Hoe laat zou u uw vijfjarige werkdag ongeveer laten beginnen ?

- [5] 5 uren te beginnen tussen 04–08 u
- [4] 5 uren te beginnen tussen 08–09 u
- [3] 5 uren te beginnen tussen 09–14 u
- [2] 5 uren te beginnen tussen 14–17 u
- [1] 5 uren te beginnen tussen 17–04 u

¹ Horne JA and Östberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. International Journal of Chronobiology, 1976: 4, 97-100. Nederlandse versie door Gordijn MCM, Afdeling Chronobiologie, Rijksuniversiteit Groningen, Nederland. Mei 2009 versie.

OCHTEND-AVONDTYPE VRAGENLIJST Zelfbeoordelingsversie (MEQ-SA)¹

18. Op ongeveer welke tijd van de dag voelt u zich over het algemeen het best?

[5] 05–08 u

[4] 08–10 u

[3] 10–17 u

[2] 17–22 u

[1] 22–05 u

19. Er wordt wel eens gesproken over ochtendtypes en avondtypes. Wat voor type denkt u dat u bent?

[6] een uitgesproken ochtendtype

[4] meer een ochtendtype dan een avondtype

[2] meer een avondtype dan een ochtendtype

[1] een uitgesproken avondtype

_____ Totaal aantal punten voor alle 19 vragen

UITLEG EN GEBRUIK VAN UW OCHTEND-AVONDTYPE SCORE

Deze vragenlijst heeft 19 vragen, elk met een bijbehorend aantal punten. De scores kunnen variëren van 16-86. Tel eerst het aantal punten op dat u per vraag hebt omcirkeld en zet uw ochtend-avondtype score hier: _____

Scores lager of gelijk aan 41 betekenen een "avondtype." Scores van 59 en hoger betekenen een "ochtendtype." Scores tussen 42-58 betekenen "neutraal type":

16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Uitgesproken avondtype	Redelijk avondtype	Neutraal chronotype	Redelijk ochtendtype	Uitgesproken ochtendtype

Soms komt het voor dat iemand problemen ondervindt bij het invullen van de vragenlijst. Het beantwoorden van sommige vragen is bijvoorbeeld moeilijk als u in ploegendienst werkt, als u niet werkt, of als uw tijdstip van naar bed gaan erg laat is. Uw antwoorden kunnen beïnvloed zijn door ziekte, of door gebruik van medicatie.

Als u twijfel hebt over de betrouwbaarheid van uw antwoorden, dan kunt u de betrouwbaarheid controleren door te zien of uw ochtend-avondtype score ongeveer overeenkomt met de inslaap- en ontwaaktijden zoals die hier zijn weergegeven:

Score	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
In slaap vallen	02:00-03:00 u	00:45-02:00 u	22:45-00:45 u	21:30-22:45 u	21:00-21:30 u
Ontwaken	10:00-11:30 u	08:30-10:00 u	06:30-08:30 u	05:00-06:30 u	04:00-05:00 u

¹ Horne JA and Östberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 1976: 4, 97-100. Nederlandse versie door Gordijn MCM, Afdeling Chronobiologie, Rijksuniversiteit Groningen, Nederland. Mei 2009 versie.