



## Ochtend- avondtype vragenlijst

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

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 uurlater
- [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

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

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

## UITLEG EN GEBRUIK VAN UW OCHTEND-AVONDDTYPE SCORE

Deze vragenlijst heeft 19 vragen, elk met een bijbehorend aantal punten. Tel eerst het aantal punten op dat u per vraag hebt omcirkeld en noteer uw ochtend-avondtype score:

**Mijn \_\_\_\_\_ Totaal aantal punten voor alle 19 vragen.**

De scores kunnen variëren van 16-86.

- 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 type	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 is onderstaand advies ook niet betrouwbaar.

Eén manier om de betrouwbaarheid te controleren is om 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

Als u over het algemeen vroeger in slaap valt dan 21:00 u of later dan 3:00 u, of als uw normale tijdstip van wakker worden vroeger is dan 4:00 u of later dan 11:30 u, dan wordt u aangeraden advies te vragen aan een hormoontherapeut die lichttherapie kan voorschrijven om u effectief te behandelen.

Wij gebruiken de ochtend-avondtype score om het antidepressieve effect van lichttherapie te verbeteren. Hoewel mensen over het algemeen goed reageren op een antidepressieve behandeling met licht als zij dit geregeld 's morgens nemen, 30 minuten 10.000 lux wit licht), is dit meestal niet de best mogelijke reactie. Als uw "interne klok" is verschoven ten opzichte van de externe tijd (zoals indirect wordt bepaald met behulp van uw ochtend-avondtype score), dan is het nodig het tijdstip van uw lichttherapie aan te passen.

De tabel hieronder toont de aanbevolen starttijd voor lichttherapie voor een breed scala aan ochtend-avondtype scores. Als uw score buiten deze range valt (erg laag, of erg hoog), dan zal de hormoontherapeut aangepaste lichttherapie voorschrijven om u effectief te behandelen.

Ochtend-avondtype score	Starttijd voor lichttherapie
23-26	8:15 AM
27-30	8:00 AM
31-34	7:45 AM
35-38	7:30 AM
39-41	7:15 AM
42-45	7:00 AM
46-49	6:45 AM
50-53	6:30 AM
54-57	6:15 AM
58-61	6:00 AM
62-65	5:45 AM
66-68	5:30 AM
69-72	5:15 AM
73-76	5:00 AM

Als u over het algemeen langer dan 7 uur slaapt per nacht, dan zult u iets vroeger op moeten staan dan normaal om het effect te bereiken – maar u zult zich beter voelen als u dat doet. Sommige mensen compenseren het door vroeger naar bed te gaan, anderen voelen zich goed bij de kortere slaap. Als u over het algemeen korter slaapt dan 7 uur per nacht, dan kunt u uw huidige ontwaaktijden aanhouden. Als blijkt dat u uit uzelf meer dan 30 minuten vroeger wakker wordt dan de starttijd van uw lichttherapie sessie, dan moet u proberen uw lichttherapie sessie naar een iets later tijdstip te verschuiven. Voorkom dat u uw lichttherapie sessie eerder start dan de aanbevolen tijd, maar als u zich verslaapt (door de wekker heen slaapt) dan is het beter de sessie later te starten dan om hem over te slaan.

Bij ons aanbevolen lichttherapie schema voor avondtypes – zeg 8:00 u voor iemand met een ochtend- avondtype score van 30 – kunnen problemen ontstaan om op tijd op het werk te komen. Echter de lichttherapie sessie vroeger starten zal waarschijnlijk niet helpen. Zodra u echter verbetering bemerkt op het aanbevolen tijdstip, kunt u beginnen met de lichttherapie per dag 15 min op te schuiven naar een vroeger tijdstip, om zo uw interne klok beter af te stemmen op de door u gewenste slaap-waak cyclus en uw werkschema.

Het persoonlijk advies dat wij u hier geven is gebaseerd op een groot klinisch onderzoek bij patiënten met winterdepressie (seizoensgebonden depressie) aan de Columbia University Medical Center in New York. Patiënten die de lichttherapie te laat in de ochtend kregen ervaarden slechts de helft van de verbetering vergeleken met zij die lichttherapie kregen rond het hierboven aangegeven tijdstip.

Deze richtlijnen gelden niet alleen voor patiënten die lijden aan winterdepressie, maar kunnen ook behulpzaam zijn bij de behandeling van niet-seizoensgebonden depressie, voor het verminderen van problemen met inslaap vallen op de gewenste tijd (insomnie), en voor het verminderen van de neiging zich te verslapen in de ochtend.

Ons advies dient alleen als een algemene richtlijn voor nieuwe gebruikers van lichttherapie. Er zijn vele individuele factoren mogelijk die maken dat een ander schema of dosis licht (intensiteit, duur) wenselijk is. Iedereen die lijdt aan een klinische vorm van depressie wordt geadviseerd lichttherapie alleen onder toezicht van een arts toe te passen.

Referentie: Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety, and side effects. *CNS Spectrums*, 2005;10:647-663. (te downloaden op [www.cet.org](http://www.cet.org))

Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, [www.cet.org](http://www.cet.org). Alle rechten voorbehouden. Dit materiaal mag alleen zonder toestemming gecopieerd worden voor persoonlijk gebruik. Gebruik of verspreiding door commerciële instellingen is niet toegestaan.

<sup>1</sup>Sommige vragen en antwoorden zijn gewijzigd ten opzicht van de oorspronkelijke vragenlijst (Horne and Östberg, 1976) om beter aan te sluiten bij de Nederlandse spreektaal. Sommige antwoorden zijn vervangen om een continue tijdschaal te creëren. Nederlandse versie door Gordijn MCM, Afdeling Chronobiologie, Centrum voor Levenswetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen, Nederland. Mei 2009 versie.