

VRAGEN	afgelopen nacht	tot ontbijt (tot 7 uur)	tot koffietijd (7.00 – 10.00)	tot lunch (10.00 – 13.00)	tot theetijd (13.00 – 16.00)	tot avondeten (16.00 – 19.00)	tot naar bed gaan (19.00 – 22.00)
<i>Merendeels geslapen? omcirkel het juiste antwoord</i>	<input type="text" value="ja/nee"/>	<input type="text" value="ja/nee"/>	<input type="text" value="ja/nee"/>	<input type="text" value="ja/nee"/>	<input type="text" value="ja/nee"/>	<input type="text" value="ja/nee"/>	<input type="text" value="ja/nee"/>
1. Lopen	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>
2. Van houding veranderen	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>
3. Gebruik van uw handen	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>
4. Overbeweeglijkheid (het gaat <b>niet</b> om beven)	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>
5. Slaap	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>	Aantal uur slaap afgelopen nacht: <input type="text" value=""/> (rond af op halve uren)			Aantal minuten slaap overdag: <input type="text" value=""/> (rond af op kwartieren)		

**Kruis voor het afgelopen tijdvak het hokje aan dat het beste uw situatie weergeeft.**

**Bij de vragen 'merendeels geslapen' kunt u het juiste antwoord omcirkelen.**

Bij 'lopen', 'van houding veranderen', 'gebruik van uw handen':

Bij 'overbeweeglijkheid (het gaat niet om beven)':

Bij 'slaap':

0 = geen problemen

0 = niet aanwezig of niet hinderlijk

0 = erg goed geslapen

1 = lichte problemen (enigszins langzaam, geen hulp nodig)

1 = enigszins hinderlijk

1 = tamelijk goed geslapen

2 = matige problemen (nogal langzaam, enige hulp nodig)

2 = nogal hinderlijk

2 = tamelijk slecht geslapen

3 = ernstige problemen (onmogelijk of alleen met veel hulp)

3 = heel erg hinderlijk

3 = erg slecht geslapen

***invulinstructies op achterzijde van dit blad***

## Invulinstructie SCOPA-dagboekkaart

- Vul elke dag 1 dagboekkaart in.
- U bent *'Overbeweeglijk'* wanneer er oncontroleerbare (of: 'overtollige') bewegingen aanwezig zijn. Deze zogenaamde dyskinesieën zijn onregelmatige, zich herhalende bewegingen van armen, benen, romp of hoofd, die buiten uw wil om gebeuren. Het gaat hier **niet** om beven of trillen.
- Geef steeds bij elk tijdvak met een kruisje aan welke omschrijving het beste uw situatie *over het afgelopen tijdvak* weergeeft. Bijvoorbeeld: als u in de periode van ('s morgens) wakker worden tot aan het ontbijt lichte problemen ervaart bij het lopen, kruis dan in de rij 'lopen' bij 'tot ontbijt' hokje '1' aan. Beoordeel steeds het *gemiddelde van het betreffende tijdvak*. Bij 'tot koffietijd' kruist u dus het vakje aan dat gemiddeld het beste past bij de periode van ontbijt tot koffietijd.
- 's Morgens na het opstaan vult u de kolom 'afgelopen nacht' in. Sommige categorieën in deze kolom kunt u misschien niet beoordelen (zoals bijvoorbeeld het lopen). U vult dan in die categorie niets in. Bent u 's nachts naar het toilet geweest, dan kunt u dit wel beoordelen.
- U beantwoordt steeds als eerste de vraag of u meer dan de helft van het betreffende tijdvak heeft geslapen. Als dat het geval is, omcirkel dan 'ja' in de rij *'Merendeels geslapen?'* en laat de overige hokjes in deze kolom open. Heeft u in het betreffende tijdvak in het geheel niet geslapen, óf gedurende minder dan de helft van de tijd, omcirkel dan bij *'Merendeels geslapen?'* 'nee' en kruis in de rijen 1 tot en met 4 steeds één van de hokjes aan.
- Vul 's morgens bij 'Slaap' in *hoe* u heeft geslapen (met een kruisje in het juiste vakje), als wel *het aantal uren* dat u in de voorbije nacht hebt geslapen. Het gaat hier om het aantal uren dat u *werkelijk* heeft geslapen en dus niet om het aantal uren dat u in bed heeft gelegen. Aan het eind van de dag (bij 'tot naar bed gaan') noteert u het totaal aantal minuten dat u die dag overdag hebt geslapen (afgerond op 15 minuten).
- Als u een heel andere dagindeling heeft, bijvoorbeeld omdat u 's morgens niet ontbijt of 's middags geen thee drinkt, houd dan de onder de kolomtitels vermelde tijdsperioden aan. Bijvoorbeeld: om 13.00 uur kruist u dan bij elke vraag het vakje aan dat gemiddeld het beste de situatie weergeeft tussen 10.00 en 13.00 uur.