

Wat is jouw chronotype?

Welk slaapritme past het best bij jou?

Elk van ons heeft een eigen chronotype of bioritme, gelinkt aan je biologische klok. Je bioritme geeft aan welke slaaptijd voor jou het best is. Dat is biologisch en genetisch bepaald. Je wordt met een bepaald bioritme geboren. Het is onveranderbaar en valt niet te trainen.

Uit onderzoek blijkt dat een slaapprobleem mede veroorzaakt kan worden door een foutief tijdstip van naar bed gaan en opstaan, oftewel: geen rekening houden met je bioritme. Voor even is dat geen probleem, maar als het een gewoonte wordt om je bioritme te negeren kan dit, op lange termijn, nadelige gevolgen hebben voor je gezondheid.

Reden genoeg dus, om de test te doen en te achterhalen welk chronotype bij jou past.

Wil je hier meer info over, lees dan ook zeker de blog 'Je chronotype negeren is nefast voor je slaapkwaliteit'.

In deze test* krijg je 19 vragen die peilen naar jouw bioritme. Duid aan welk cijfer past bij jouw antwoord. Onderaan kan je zelf je score berekenen en weet je of je een ochtend-, dag-, of avondtype bent.

1. Als je geen plannen hebt en je kan de dag besteden zoals jij het wil, hoe laat sta je dan ongeveer op?

- 5. 5u – 6.30u
- 4. 6.30u – 7.45u
- 3. 7.45u – 9.45u
- 2. 9.45u – 11u
- 1. 11u – 12u

2. Stel dat je volledig vrij bent in de avond. Geen afspraken, geen verplichtingen, geen to do's meer. Hoe laat ga je ongeveer naar bed?

5. 20u – 21u
4. 21u – 22.15u
3. 22.15u – 00.30u
2. 00.30u – 1.45u
1. 1.45u – 03u

3. Hoe afhankelijk ben je van de wekker om je wakker te maken in de ochtend, als je op een bepaald moment uit de veren moet?

1. Ik kan niet zonder wekker. Ik ben er heel erg afhankelijk van.
2. Ik heb de wekker eerder wel nodig dan niet.
3. Ik ben er een beetje afhankelijk van, maar word even vaak wakker zonder wekker.
4. Helemaal niet afhankelijk. Ik word wakker op het moment dat ik moet opstaan zonder wekker.

4. Hoe vlot geraak je 's ochtends uit bed?

1. Heel moeilijk. Ik moet me uit bed slepen.
2. Nogal moeilijk.
3. Eerder gemakkelijk.
4. Heel vlot.

5. Hoe wakker voel je je in het eerste 30 minuten na ontwaken?

1. Nog helemaal in slaap, helemaal niet wakker.
2. Een beetje wakker
3. Behoorlijk wakker.
4. Klaarwakker.

6. Hoeveel energie voel je in de eerste 30 minuten na ontwaken?

1. Geen energie. Ik zou het liefst mijn bed weer inkruipen.
2. Een beetje energie.
3. Behoorlijk energiek.

4. Erg uitgerust, ik stroom over van energie.

7. Hoeveel honger voel je in de eerste 30 minuten na ontwaken?

1. Helemaal geen honger
2. Een lichte honger
3. Een behoorlijke honger
4. Erg hongerig

8. Als je morgen geen afspraken of verplichtingen hebt, hoe verschilt je bedtijd dan van je gewoonlijke bedtijd?

4. Niet. Ik ga slapen op hetzelfde uur als anders
3. Een beetje. Ik ga minder dan 1 uur later dan gewoonlijk slapen
2. Iets of wat. Ik ga 1 tot 2 uur later slapen dan gewoonlijk
1. Vrij veel. Ik ga meer dan 2 uur later slapen dan gewoonlijk

9. Hoe laat in de avond ben je zo slaperig dat je wel moet gaan slapen?

5. 20u – 21u
4. 21u – 22.15u
3. 22.15u – 00.45u
2. 00.45u – 02.00u
1. 02.00u – 03.00u

10. Je hebt een taak uit te voeren die veel concentratie vraagt. Je schat in dat de taak 2u zal duren. Op welk moment van de dag voer je de taak het liefst uit?

6. 08.00u – 10.00u
4. 11u – 13u
2. 15.00u – 17.00u
0. 19.00u – 21.00u

11. Je spreekt met een vriend af om samen te gaan sporten. Hij stelt voor om dit in de ochtend te doen, tussen 7u en 8u. Hoe enthousiast word je van dit uur en hoe verwacht je dat je zou gaan presteren?

4. Yes, helemaal mijn ding. Ik voel me enthousiast en verwacht goed te presteren.
3. Oké, ik wil het proberen, zonder garanties. Ik schat in dat het behoorlijk zal lukken.
2. Pffff....dat wordt een opgave. Dat vroege uur is niet echt mijn ding. Mogelijks ben ik nog te moe.
1. No way, José! Niet voor mij, dat vroege uur.

12. Als je vanavond om 23u naar bed zou gaan, hoe moe zou je dan zijn?

0. Helemaal niet moe
2. Een beetje moe
3. Behoorlijk moe
5. Heel moe

13. Stel: Je bent veel later naar bed gegaan dan gebruikelijk. De volgende ochtend ben je vrij om op te staan wanneer je wil. Welke van de volgende situaties is het meest waarschijnlijk voor je?

4. Ik word wakker op mijn vaste tijdstip en val niet meer in slaap.
3. Ik word gewoon wakker op mijn vaste tijdstip en doezel nog wat door.
2. Ik word gewoon wakker op mijn vaste tijdstip, maar slaap daarna ook weer in.
1. Ik word later dan gewoonlijk wakker.

14. Gedurende een nacht moet je van 4 tot 6u wakker blijven om de wacht te houden. De volgende dag heb je geen plannen en geen verplichtingen. Welke van de volgende keuzes zou het best bij je passen?

1. Ik zou pas naar bed gaan als mijn wacht voorbij is.
2. Ik zou van tevoren een dutje doen en na de wacht gaan slapen.
3. Ik zou van tevoren goed slapen en na de wacht nog een dutje doen.
4. Ik zou alleen voorafgaand aan de wacht slapen.

15. Je moet twee uur zware lichamelijke inspanning verrichten. Je bent volledig vrij in je dagindeling. Wanneer zou je dat het liefste doen?

4. Van 08.00u – 10.00u
3. Van 11u – 13u
2. Van 15.00u – 17.00u
1. Van 19.00u – 21.00u

16. Je hebt met een vriend(in) afgesproken om nog iets te gaan drinken. Zij kan zich pas vrijmaken om 22u. Hoe enthousiast word je van dit uur en hoe verwacht je dat je erbij zal zitten in het gesprek op dit uur?

1. Helemaal oké. Ik zou in goede vorm zijn.
2. Ik zou redelijk aanwezig zijn.
3. Ik zou me echt moeten opladen. Ik zou het moeilijk vinden en ook niet geweldig alert meer zijn.
4. Als ik dan pas kan vertrekken, dan herplan ik.

17. Stel dat je je eigen werkuren kan bepalen. Neem ook aan dat je werkdag uit 5 uren bestaat. Tijdens die 5 uren moet je wel goed presteren. Het werk vraagt wel wat. Hoe laat zou je je vijfjarige werkdag laten beginnen?

5. Tussen 04u – 08u.
4. Tussen 08u – 09u
3. Tussen 09u – 14u
2. Tussen 14u – 17u
1. Tussen 17u – 04.00u.

18. In welke periode van de dag voel je je in het algemeen het best?

5. Tussen 05.00u – 08.00u
4. Tussen 08.00u – 10.00u
3. Tussen 10.00u – 17.00u
2. Tussen 17.00u – 22.00u
1. Tussen 22.00u – 05.00u

19. Vind je jezelf meer een ochtend- of een avondmens?

4. Ik ben absoluut een ochtendmens.
3. Ik ben meer een ochtend- dan een avondmens.
2. Ik ben meer een avondmens dan een ochtendmens.
1. Ik ben absoluut een avondmens.

Tel de punten naast je antwoorden bij elkaar op. De scores lopen van 16 tot 86 punten.

Dit is jouw chronotype en ideale slaaptijd:

- Score 16 tot 30: je bent absoluut een avondtype
- Score 31 tot 41: je bent een dagtype, met voorkeur voor de avond
- Score 42 tot 58: je bent een neutraal dagtype
- Score 59 tot 69: je bent een dagtype, met voorkeur voor de ochtend
- Score 70 tot 86: je bent een uitgesproken ochtendtype

Nu je dit weet kan je nagaan of je leven hier (min of meer) op is afgestemd. Houd/kan je hier rekening mee (houden)? Indien niet, waar ligt het aan en kan je hierin zaken verschuiven?

Rekening houden met je chronotype is 1 onderdeel van een goede slaap. Slaap is een samenspel van verschillende factoren. Biologische en psychologische factoren. Je slaapkwaliteit verbeteren vereist hier inzicht in te hebben en aan de slag te gaan met het bijstellen en optimaliseren van deze factoren.

Droom je van een betere nachtrust en wil je je graag laten begeleiden om beter te slapen? Dan is het programma 'Uitgerust ontwakken: jouw slaaptransformatie' iets voor jou. Ik zou het een eer vinden om je mee te mogen nemen in de wondere wereld van slaap. Let me show you the way. Meer informatie vind je [hier](#).