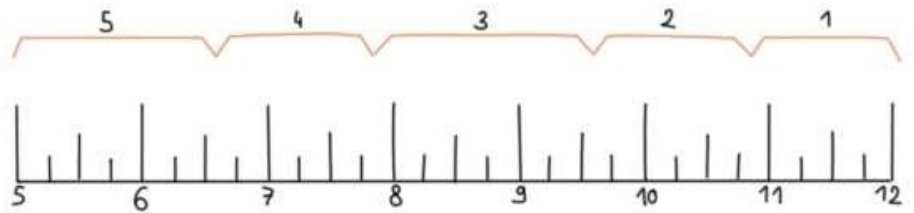


## Test jezelf: ben je een vroege vogel of een nachtbraker?

Tel je punten van alle vragen bij elkaar op

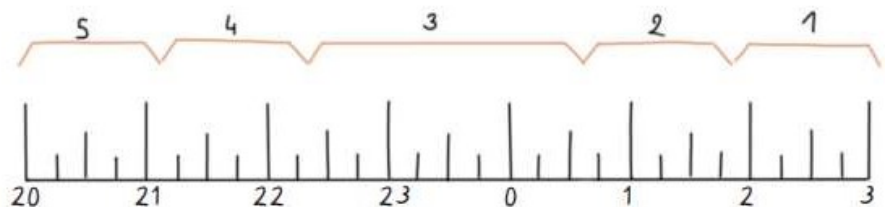
- 1** Wanneer zou je het liefste opstaan, als je volledig vrij was in je dagindeling en je je uitsluitend hoeft te richten naar je eigen gevoel?



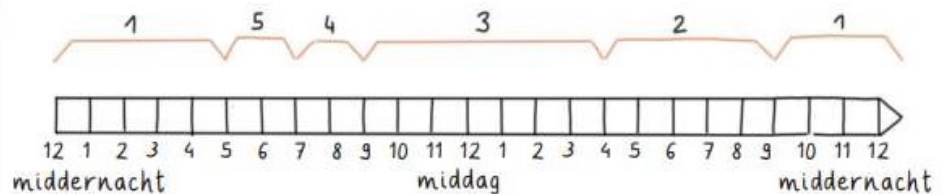
- 2** Hoe wakker voel je je 's morgens gedurende het eerste half uur, nadat je (voor het laatst) wakker bent geworden?

erg slaperig ..... 1  
 een beetje slaperig ..... 2  
 redelijk wakker ..... 3  
 klaarwakker ..... 4

- 3** Wanneer ben je 's avonds zo moe dat je wel moet gaan slapen?



- 4** Op welk moment van de dag voel je je het best?



- 5** Er wordt wel eens gesproken over ochtendtypes en avondtypes. Wat voor type denk je dat je bent?

uitgesproken ochtendtype ..... 6  
 meer een ochtend- dan een avondtype ..... 4  
 meer een avond- dan een ochtendtype ..... 2  
 uitgesproken avondtype ..... 0

### Resultaat

Gebaseerd op de range van de totale scores, kunnen we mensen op basis van hun score ongeveer indelen in vijf groepen.

Als je de volledige lijst wilt invullen en specifiek advies wilt over jouw chronotype (in het Engels), ga dan naar de volgende website :

<https://chronotype-self-test.info/index.php?>

### Score

22-25 ..... Uitgesproken ochtendtype  
 18-21 ..... Redelijk ochtendtype  
 12-17 ..... Neutraal type  
 8-11 ..... Redelijk avondtype  
 4-7 ..... Uitgesproken avondtype

Aangepast op basis van de verkorte ochtend-avondtype vragenlijst (DOI: 10.1016/0191-8869(91)90110-W)