

Beste,

Welkom bij deze enquête, ik ben Luc Bozuwa en ik studeer aan het Summa College de opleiding Industrieel Product Ontwerpen (IPO). Momenteel ben ik bezig met mijn afstudeerproject. Voor mijn afstudeerproject ben ik een nieuwe wekker aan het bedenken, die je op een andere manier kan wekken. Hiervoor moet ik onderzoek doen waaronder deze enquête. Hartelijk dank dat u deze enquête wilt invullen.

1. Bent u een man of vrouw?

- Man
- Vrouw

2. Wat is uw leeftijd?

- < 12 jaar
- 13 t/m 20 jaar
- 21 t/m 30 jaar
- 31 t/m 40 jaar
- 41 t/m 50 jaar
- 51 t/m 64 jaar
- 65 Plus

3. Hoeveel uren slaapt u per nacht gemiddeld?

- > 5 uur
- 5 uur
- 6 uur
- 7 uur
- 8 uur
- 9 uur
- < 10 uur

4. Deze vraag gaat over uw slaapkwaliteit. Geef aan bij welke categorie u uw eigen het best kunt plaatsen.

- Ik ben een extreem licht slaper
- Ik ben een lichte slaper
- Ik ben een neutrale slaper
- Ik ben een diepe slaper
- Ik ben een extreem diepe slaper

5. Hoe ervaart u het wakker worden?

(Op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 totaal niet vervelend en 5 heel erg vervelend is)

- 1 (Totaal niet vervelend)
- 2 (Niet vervelend)
- 3 (Neutraal)
- 4 (Vervelend)
- 5 (Heel erg vervelend)

6. Wat gebruikt u om wakker te worden?

- 0 Wekker (Ga door naar vraag 7)
 - 0 Telefoon (Ga door naar vraag 8)
 - 0 Radio (Ga door naar vraag 9)
 - 0 Muziek (Ga door naar vraag 10)
 - 0 Medemens (familielid, partner, verzorger) (Ga door naar vraag 11)
 - 0 De zon (natuurlijk licht) (Ga door naar vraag 11)
 - 0 Niets (Ga door naar vraag 11)
 - 0 Anders (Ga door naar vraag 11)
-

7. Wat voor een wekker gebruikt u?

- 0 Digitale wekker
 - 0 Analoge wekker
 - 0 Telefoon wekker
 - 0 Lichtwekker
 - 0 Anders
-

8. Wat voor geluid speelt u op uw telefoon af?

- 0 Ringtone
 - 0 Classic wekker geluid
 - 0 Natuurgeluiden
 - 0 Anders
-

9. Waarnaar op de radio luistert u dan?

- 0 Ochtendshow
 - 0 Middagshow
 - 0 Avondshow
 - 0 Wat er op dat moment gedraaid wordt
 - 0 Anders
-

10. Naar wat voor genre muziek luistert u dan?

- 0 Pop
- 0 Soul
- 0 Punk
- 0 R&B
- 0 Dance

- 0 Soul
- 0 Jazz
- 0 Country
- 0 Reggae
- 0 Rock
- 0 House
- 0 Electronic
- 0 Anders

.....

11. Hoe tevreden bent u momenteel met uw eigen gebruikte wekmethode?

(Op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 heel erg tevreden en 5 helemaal niet tevreden is)

- 0 1 (Heel erg tevreden)
- 0 2 (Tevreden)
- 0 3 (Neutraal)
- 0 4 (Niet tevreden)
- 0 5 (Helemaal niet tevreden)

12. Bent u bekend met het fenomeen lichtwekker?

(Zo ja, ga dan verder bij vraag 14)

- 0 Ja
- 0 Nee

13. Een lichtwekker is een wekker die u wekt door gebruik te maken van licht. De wekker zendt in de avonduren een geel/oranje gloed uit. Dit activeert een stofje in je lichaam genaamd Melatonine. Dit zorgt er op zijn beurt weer voor dat u slaperig wordt. In de ochtenduren zendt de wekker een blauw licht uit, dit onderdrukt de stof Melatonine. En zou er dus voor moeten zorgen dat u wakker wordt.

Zou u geïnteresseerd zijn in deze nieuwe vorm van gewekt worden?

- 0 Ja
- 0 Nee
- 0 Weet ik niet

14. Als u zou weten dat een lichtwekker uw slaapkwaliteit zou bevorderen, zou u hem dan willen kopen?

- 0 Ja
- 0 Nee
- 0 Misschien

15. Stel u koopt een standaard Classic wekker, wat zou u voor een wekker maximaal willen betalen?

- 0 €5 t/m €20
- 0 €21 t/m €40
- 0 €41 t/m €60
- 0 €61 t/m €80
- 0 €80 +

16. Zou u wellicht voor een lichtwekker meer willen betalen? Als het blijkt dat een lichtwekker uw slaapkwaliteit daadwerkelijk bevordert?

- 0 Ja
- 0 Nee
- 0 Misschien

17. Heeft u een smartphone?

- 0 Ja
- 0 Nee (Dan stopt hierbij de enquête voor u, Bedankt voor uw tijd)

18. Gebruikt u uw smartphone in de avonduren?

- 0 Ja
- 0 Nee

19. Kent u de functie Night Shift van iOS of Night Mode van Android?

- 0 Ja (Ga verder bij vraag 21)
- 0 Nee

20. Night Shift en Night Mode zijn beide een manier om je smartphone plezieriger in de avonduren te kunnen gebruiken. Hierdoor krijgt je smartphone een oranje/gele gloed over het scherm heen.

Met bovenstaande uitleg gebruikt u misschien toch zo'n dergelijke functie?

- 0 Ja
- 0 Nee (Dan stopt hierbij de enquête voor u, Bedankt voor uw tijd)

21. Gebruikt u deze functie?

- 0 Ja
- 0 Nee (Dan stopt hierbij de enquête voor u, Bedankt voor uw tijd)

22. Ondervindt u zelf een verschil in u slaappatroon/slaapkwaliteit/ontwaken sinds u zo'n dergelijke functie gebruikt?

- 0 Ja (Dan stopt hierbij de enquête voor u, Bedankt voor uw tijd)
- 0 Nee (Dan stopt hierbij de enquête voor u, Bedankt voor uw tijd)
- 0 Weet ik niet (Dan stopt hierbij de enquête voor u, Bedankt voor uw tijd)

Dit was de enquête.
Bedankt voor uw medewerking.
En een prettige dag verder!

Scan deze QR code om de enquête te bekijken of ga naar [de blog](#) of ga naar [de website](#)

