

Questionario sul sonno

Questo questionario sul sonno valuta la qualità e la durata del sonno e gli eventuali disturbi del sonno dei pazienti. È uno strumento prezioso per individuare possibili disturbi del sonno che possono incidere sulla salute mentale e fisica.

Numero di domande	14 domande
Durata stimata	3 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Mentaal Sleep Questionnaire

Anteprima delle 14 domande

Nell'ultimo mese,

Come valuterebbe la qualità complessiva del Suo sonno?

Molto buona | Abbastanza buona | Abbastanza cattiva | Molto cattiva

Nell'ultimo mese,

Quanto tempo ha impiegato in genere per addormentarsi ogni sera?

Meno di 15 minuti | Da 15 a 30 minuti | Da 30 a 60 minuti | Più di 60 minuti

Nell'ultimo mese,

Ha difficoltà ad addormentarsi quando va a letto?

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese,

In media, quante ore dorme per notte?

Più di 7 ore | Da 6 a 7 ore | Da 5 a 6 ore | Meno di 5 ore

Nell'ultimo mese,

Ritiene che questa quantità di sonno sia sufficiente per sentirsi riposato/a?

Del tutto sufficiente | Abbastanza sufficiente | Piuttosto insufficiente | Del tutto insufficiente

Il questionario completo (14 domande) si somministra online su Mentaal.

Somministra questo questionario online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org

Scoring e interpretazione

Scoring automatico con Mentaal

I risultati con i punteggi ti verranno inviati automaticamente non appena il tuo paziente avrà completato il questionario. Ecco un esempio:

Scoring

PUNTEGGIO TOTALE

40%

- Punteggio grezzo: 34 / 64 (scala da 14 a 64)
- 14 domande

Riepilogo

Le risposte indicano una qualità del sonno molto scarsa, accompagnata da notevoli difficoltà di addormentamento e da numerosi risvegli notturni. Emerge una sensazione persistente di sonno non ristoratore, che potrebbe contribuire a una frequente sonnolenza diurna. Sebbene non venga menzionato l'uso di farmaci, l'impatto sull'umore e sulle interazioni sociali appare significativo. Questi elementi potrebbero suggerire alterazioni che incidono sul benessere generale e che richiedono un'attenzione particolare dal punto di vista psicologico e clinico.