

Spørreskjema om søvn

Dette søvnspørreskjemaet kartlegger søvnkvalitet, søvnlengde og søvnforstyrrelser hos pasienter. Det er et nyttig verktøy for å identifisere mulige søvnforstyrrelser som kan påvirke psykisk og fysisk helse.

Antall spørsmål	14 spørsmål
Estimert tid	3 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Mentaal Sleep Questionnaire

Forhåndsvisning av de 14 spørsmålene

I løpet av den siste måneden,

Hvordan vil du vurdere søvnkvaliteten din alt i alt?

Svært god | Ganske god | Ganske dårlig | Svært dårlig

I løpet av den siste måneden,

Hvor lang tid har det vanligvis tatt deg å sovne om kvelden?

Mindre enn 15 minutter | 15 til 30 minutter | 30 til 60 minutter | Mer enn 60 minutter

I løpet av den siste måneden,

Har du vansker med å sovne når du legger deg?

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

I løpet av den siste måneden,

Hvor mange timer sover du i gjennomsnitt per natt?

Mer enn 7 timer | 6 til 7 timer | 5 til 6 timer | Mindre enn 5 timer

I løpet av den siste måneden,

Synes du denne søvnmengden er nok til at du føler deg uthvilt?

Helt tilstrekkelig | Nokså tilstrekkelig | Nokså utilstrekkelig | Helt utilstrekkelig

Hele spørreskjemaet (14 spørsmål) fylles ut på nett på Mentaal.

Bruk dette spørreskjemaet på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org

Skåring og tolkning

Automatisk skåring med Mentaal

De skårede resultatene sendes automatisk til deg så snart pasienten din har fylt ut spørreskjemaet. Her er et eksempel:

Skåring

TOTALSKÅR

46 %

- Råskår: 37 / 64 (skala fra 14 til 64)
- 14 spørsmål

Sammendrag

Svarene indikerer svært dårlig søvnkvalitet med betydelige innsovningsvansker og mange nattlige oppvåkninger. Det foreligger en vedvarende følelse av ikke å være uthvilt etter søvn, noe som kan bidra til hyppig søvnighet på dagtid. Selv om medisinbruk ikke nevnes, ser innvirkningen på humør og sosialt samspill ut til å være betydelig. Disse elementene kan tyde på forstyrrelser som påvirker det generelle velværet, og som krever særlig oppmerksomhet fra et psykologisk og klinisk ståsted.