

Kwestionariusz snu

Kwestionariusz ocenia jakość i długość snu oraz zaburzenia snu u pacjentów. To cenne narzędzie do wykrywania możliwych zaburzeń snu, które mogą wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Liczba pytań	14 pytań
Szacowany czas	3 minuty
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Mentaal Sleep Questionnaire

Podgląd 14 pytań

W ciągu ostatniego miesiąca:

Jak ocenia Pan/Pani ogólną jakość swojego snu?

Bardzo dobra | Raczej dobra | Raczej zła | Bardzo zła

W ciągu ostatniego miesiąca:

Ile czasu zazwyczaj zajmowało Panu/Pani zaśnięcie?

Mniej niż 15 minut | Od 15 do 30 minut | Od 30 do 60 minut | Ponad 60 minut

W ciągu ostatniego miesiąca:

Czy ma Pan/Pani trudności z zaśnięciem po położeniu się do łóżka?

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

W ciągu ostatniego miesiąca:

Ile godzin średnio śpi Pan/Pani w ciągu nocy?

Więcej niż 7 godzin | Od 6 do 7 godzin | Od 5 do 6 godzin | Mniej niż 5 godzin

W ciągu ostatniego miesiąca:

Czy uważa Pan/Pani, że taka ilość snu wystarcza, aby wypocząć?

Całkowicie wystarczająca | Raczej wystarczająca | Raczej niewystarczająca | Całkowicie niewystarczająca

Pełny kwestionariusz (14 pytań) wypełnia się online na platformie Mentaal.

Przeprowadź ten kwestionariusz online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org

Obliczanie wyników i interpretacja

Automatyczne obliczanie wyników na platformie Mentaal

Wyniki zostaną przesłane do ciebie automatycznie, gdy tylko pacjent wypełni kwestionariusz. Oto przykład:

Wyniki

WYNIK OGÓLNY

48%

- Wynik surowy: 38 / 64 (skala od 14 do 64)
- 14 pytań

Podsumowanie

Odpowiedzi wskazują na bardzo złą jakość snu, ze znacznymi trudnościami z zasypianiem i licznymi wybudzeniami w nocy. Utrzymuje się poczucie nieregenerującego snu, które może przyczyniać się do częstej senności w ciągu dnia. Choć przyjmowanie leków nie jest wspomniane, wpływ na nastrój i kontakty społeczne wydaje się znaczący. Elementy te mogą wskazywać na zaburzenia wpływające na ogólne samopoczucie, wymagające szczególnej uwagi z perspektywy psychologicznej i klinicznej.