

Sömnformulär

Det här sömnformuläret bedömer sömnkvalitet, sömnlängd och sömnstörningar hos patienter. Det är ett värdefullt verktyg för att identifiera möjliga sömnstörningar som kan påverka den psykiska och fysiska hälsan.

Antal frågor	14 frågor
Beräknad tid	3 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Mentaal Sleep Questionnaire

Förhandsgranskning av de 14 frågorna

Under den senaste månaden:

Hur skulle du bedöma din sömnkvalitet i stort?

Mycket bra | Ganska bra | Ganska dålig | Mycket dålig

Under den senaste månaden:

Hur lång tid har det vanligtvis tagit för dig att somna varje natt?

Mindre än 15 minuter | 15 till 30 minuter | 30 till 60 minuter | Mer än 60 minuter

Under den senaste månaden:

Har du svårt att somna när du går och lägger dig?

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Under den senaste månaden:

Hur många timmar sover du i genomsnitt per natt?

Mer än 7 timmar | 6 till 7 timmar | 5 till 6 timmar | Mindre än 5 timmar

Under den senaste månaden:

Upplever du att den här sömnmängden räcker för att du ska känna dig utvilad?

Helt tillräcklig | Ganska tillräcklig | Ganska otillräcklig | Helt otillräcklig

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Exempel på poängsättning

Poängsättning

TOTALPOÄNG

56 %

- Råpoäng: 42 / 64 (skala från 14 till 64)
- 14 frågor

Sammanfattning

Svaren visar på mycket dålig sömnkvalitet med betydande insomningssvårigheter och många nattliga uppvaknanden. Det finns en ihållande känsla av icke-återhämtande sömn, vilket kan bidra till frekvent dagtrötthet. Även om läkemedelsanvändning inte nämns framstår påverkan på humör och sociala kontakter som betydande. Dessa faktorer kan tyda på störningar som påverkar det allmänna välbefinnandet och som kräver särskild uppmärksamhet ur ett psykologiskt och kliniskt perspektiv.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

 Maja L. - KBT-psykolog online