

## ATHENS slapeloosheid SKAAL

*Hierdie skaal is bedoel om jou eie beoordeling van enige slaap probleme wat jy mag ondervind aan te teken. Maak seker (met 'n sirkel om die toepaslike getal) om die items onder jou skatting van enige probleme aan te dui, met dien verstande dat dit plaasgevind het ten minste drie keer per week gedurende die afgelope maand.*

**SLAAP INDUKSIE** (Tyd wat dit vir jou neem om aan die slap te raak nadat die ligte af gesit is)

- |           | <b>0</b>  | <b>1</b>              | <b>2</b>               | <b>3</b>                                     |
|-----------|---|-----------------------|------------------------|--|
|           | Geen probleem   | Effens vertraag       | Aansienlik vertraag    | Baie vertraag of het glad nie slaap nie      |
| <b>2.</b> | <u>Ontwakings gedurende die nag</u>   |                       |                        |  |
|           | <b>0</b>  | <b>1</b>              | <b>2</b>               | <b>3</b>                                     |
|           | Geen probleem   | Klein probleem        | Groot probleem         | Ernstige probleem, of het glad nie slaap nie |
| <b>3.</b> | <u>FINALE ontwaking vroeër as bedoel</u>  |                       |                        |  |
|           | <b>0</b>  | <b>1</b>              | <b>2</b>               | <b>3</b>                                     |
|           | Nie vroeër nie  | 'N bietjie vroeër     | Aansienlik vroeër      | Heeltemal te vroeg of het glad nie slaap nie |
| <b>4.</b> | <u>TOTAAL slaap tydsduur</u>  |                       |                        |  |
|           | <b>0</b>  | <b>1</b>              | <b>2</b>               | <b>3</b>                                     |
|           | Voldoende   | Bietjie onvoldoende   | Merkbaar onvoldoende   | Baie min of het glad nie slaap nie           |
| <b>5.</b> | <u>Algehele kwaliteit van die slaap</u> (Maak nie saak hoe lank jy geslaap het nie) |                       |                        |  |
|           | <b>0</b>  | <b>1</b>              | <b>2</b>               | <b>3</b>                                     |
|           | Bevredigend   | Bietjie onbevredigend | Merkbaar onbevredigend | Baie onbevredigend of het glad nie slaap nie |
| <b>6.</b> | <u>Sin van welsyn TYDENS DIE DAG</u>  |                       |                        |  |
|           | <b>0</b>  | <b>1</b>              | <b>2</b>               | <b>3</b>                                     |
|           | Normale   | Effens verminder      | Merkbaar verminder     | Baie verminder                               |
| <b>7.</b> | <u>Funksionering (fisiese en geestelike) die hele dag</u>                           |                       |                        |  |
|           | <b>0</b>  | <b>1</b>              | <b>2</b>               | <b>3</b>                                     |
|           | Normale   | Effens verminder      | Merkbaar verminder     | Baie verminder                               |
| <b>8.</b> | <u>Slaperigheid TYDENS DIE DAG</u>  |                       |                        |  |
|           | <b>0</b>  | <b>1</b>              | <b>2</b>               | <b>3</b>                                     |
|           | Geen  | Bietjie               | Aansienlike            | Intensiewe                                   |