

ATHENS INSOMNIA SCALE

Αυτή η κλίμακα έχει σκοπό να καταγράψει την δική σας εκτίμηση σχετικά με τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσετε στον ύπνο. Παρακαλώ, επιλέξτε (κυκλώνοντας τον κατάλληλο αριθμό) τα ερωτήματα που δηλώνουν σύμφωνα με την εκτίμηση σας τον βαθμό δυσκολίας, με την προϋπόθεση ότι συνέβησαν τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα.

1. ΕΝΑΡΞΗ ΥΠΝΟΥ (χρόνος που χρειάζεστε για να αποκοιμηθείτε μετά από το σβήσιμο των φώτων)

0	1	2	3
Κανένα πρόβλημα	Μικρή καθυστέρηση	Σημαντική καθυστέρηση	Μεγάλη καθυστέρηση η δεν κοιμηθήκατε καθόλου

2. ΞΥΠΝΗΜΑΤΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΝΥΧΤΑ

0	1	2	3
Κανένα πρόβλημα	Μικρό πρόβλημα	Σημαντικό πρόβλημα	Σοβαρό πρόβλημα η δεν κοιμηθήκατε καθόλου

3. ΤΕΛΙΚΗ ΑΦΥΠΝΙΣΗ ΝΩΡΙΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΗΤΗ

0	1	2	3
Όχι νωρίτερα	Λίγο νωρίτερα	Σημαντικά νωρίτερα	Πολύ νωρίτερα η δεν κοιμηθήκατε καθόλου

4. ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΥΠΝΟΥ

0	1	2	3
Επαρκής	Ελαφρά ανεπαρκής	Σημαντικά ανεπαρκής	Πολύ ανεπαρκής η δεν κοιμηθήκατε καθόλου

5. ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΝΟΥ (ανεξάρτητα από τη διάρκεια του ύπνου)

0	1	2	3
Ικανοποιητική	Ελαφρά Μη ικανοποιητική	Σημαντικά Μη ικανοποιητική	πολύ μη ικανοποιητική η δεν κοιμηθήκατε καθόλου

6. ΔΙΣΘΗΣΗ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

0	1	2	3
Φυσιολογική	Ελαφρά μειωμένη	Σημαντικά μειωμένη	Πολύ μειωμένη

7. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ(ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΝΟΗΤΙΚΗ)ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΡΑΣ

0	1	2	3
Φυσιολογική	Ελαφρά μειωμένη	Σημαντικά μειωμένη	Πολύ μειωμένη

8. ΥΠΝΗΛΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

0	1	2	3
Καθόλου	Ήπια	Αρκετή	Έντονη