

מדד נדודי השינה של אתונה

המדד נועד לתעד את הערכתם לכל קושי בשינה שיכול להיות שחוויתם. אנא סמנו בשלות מתחת מתחת את רמת הקושי שנגרם לכם מכל בעיה, עי הקפת המספר המתאים. בהנחה שכל הפרעה קרתה לפחות שלוש פעמים בשבוע במהלך החודש האחרון.

1. אינדוקציית שינה (כמה זמן לוקח לכם להירדם לאחר שכיבתם את האור)

3	2	1	0
לוקח זמן רב מאוד, לא הצלחתי לישון כלל	לוקח זמן רב להירדם	לוקח זמן מועט להירדם	נרדם בקלות

2. התעוררויות במהלך הלילה

3	2	1	0
בעיה רצינית, לא מצליח לישון כלל	בעיה ניכרת	בעיה קלה	אין בעיה

3. התעוררות מוקדמות מן הרצוי

3	2	1	0
הרבה יותר מדי מוקדם או לא ישנתי כלל	מוקדם מדי בצורה ניכרת	מעט מוקדם מדי	לא מוקדם מדי

4. סה"כ זמן השינה

3	2	1	0
לא מספק כלל/ לא מצליח כלל לישון	לא מספק	קצת מועט	מספק

5. איכות שינה כללית (לא משנה כמה שעות ישנת)

3	2	1	0
לא מספקת כלל/ לא מצליח כלל לישון	לא מספקת בצורה ניכרת	מעט לא מספקת	מספקת

6. הרגשת רוחה כללית במהלך היום

3	2	1	0
מאוד מופחתת	מופחתת בצורה ניכרת	מעט מופחתת	רגילה

7. רמת התפקוד (פיזי ונפשי) במהלך היום

3	2	1	0
מאוד מופחתת	מופחתת בצורה ניכרת	מעט מופחתת	רגילה

8. רמת עייפות במהלך היום

3	2	1	0
גבוהה מאוד	גבוהה	מועטה	כלל לא