

ALVÁSZAVAR KÉRDŐÍV

(Athén Inszomnia Skála)

Név:

Dátum:

A kérdőív az Ön alvásával kapcsolatos problémáit tárja fel, saját értékelése alapján.

Kérem, hogy az egyes szempontok mellett található válaszok megfelelő számjegyét karikázza be abban az esetben, ha az adott panasz az **elmúlt egy hétben legalább háromszor** előfordult.

1. Elalvás (lámpaoltástól elalvásig eltelt idő)	nem okozott gondot	0
	kissé tovább tartott	1
	sokkal tovább tartott	2
	nagyon sokáig tartott, vagy egyáltalán nem aludt el	3
2. Éjszakai felébredés	nem okoz problémát	0
	enyhe problémát okozott	1
	jelentős problémát okozott	2
	súlyos problémát okozott, vagy egyáltalán nem aludt	3
3. Korai ébredés (reggel a kívánatosnál korábban ébred fel)	nem okoz problémát	0
	kicsivel korábban	1
	jelentősen korábban	2
	sokkal korábban, vagy egyáltalán nem aludt	3
4. Az alvás teljes időtartama	megfelelő	0
	kissé elégtelen	1
	kifejezetten elégtelen	2
	nagyon elégtelen, vagy egyáltalán nem aludt	3
5. Az alvás átlagos minősége (függetlenül attól, mennyi ideig aludt)	megfelelő	0
	kissé rosszabb	1
	kifejezetten rossz	2
	nagyon rossz, vagy egyáltalán nem aludt	3
6. Nappali közérzet	megfelelő	0
	kissé rosszabb	1
	kifejezetten rossz	2
	nagyon rossz	3
7. Nappali (testi és szellemi) teljesítmény	megfelelő	0
	kissé rosszabb	1
	kifejezetten rossz	2
	nagyon rossz	3
8. Nappali álmoság	nincs	0
	enyhe	1
	kifejezett	2
	nagyfokú	3

Elért pontszám: