



VPRAŠALNIK ZA UGOTVALJANJE NESPEČNOSTI

Ste neuspešno poskušali slabo spanje odpraviti že sami, vendar se neprespane noči ponavljajo? S tem kratkim vprašalnikom o spanju boste lahko ocenili, ali je že čas, da se o svojih težavah posvetujete z zdravnikom. Obkrožite odgovor, ki velja za vas.

1. Ali se ponoči pogosto prebujate in se zjutraj zbudite nespečiti?
 - DA
 - NE
2. Ali zvečer potrebujete v povprečju več kot pol ure, da zaspate?
 - DA
 - NE
3. Ali se zjutraj zgodaj prebudite in ne morete več zaspati?
 - DA
 - NE
4. Ali imate zvečer pred spanjem neprijeten občutek nemira v nogah?
 - DA
 - NE
5. Ali se zaradi občutka nemira v nogah med spanjem zbujate?
 - DA
 - NE
6. Ali ponoči glasno smrčite?
 - DA
 - NE
7. Ali vaš partner opaza, da imate med spanjem kratke premore dihanja?
 - DA
 - NE
8. Ste podnevi prekomerno zaspani in zlahka zaspate?
 - DA
 - NE
9. Se zadnje čase počutite bolj žalostni in potrti?
 - DA
 - NE
10. Ali vas težave s spanjem ovirajo pri vsakodnevni opravi (delo v službi, vožnja z avtomobilom)?
 - DA
 - NE

Če ste na 6 šest ali več vprašanj odgovorili z DA, imate težave z nespečnostjo. Svetujemo vam, da se o tem pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.