



ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΥΠΝΟΥ

ΩΡΑ ΥΠΝΟΥ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ:.....

1).Πηγαίνει για ύπνο την ίδια ώρα κάθε βράδυ;

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

2).Αποκοιμίζεται περίπου εντός 20 λεπτών ,αφού έχει πάει στο κρεβάτι;

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

3)Κοιμάται μόνο στο δικό του κρεβάτι

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

4)Αποκοιμίζεται στο κρεβάτι των γονιών ή των αδελφών του

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

5)Αποκοιμίζεται με ρυθμικές κινήσεις

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

6)Χρειάζεται ένα αντικείμενο για να αποκοιμηθεί
(κούκλα ,κουβέρτα ,μαξιλάρι ,κτλ.)

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

7)Χρειάζεται γονέα στο δωμάτιο για να αποκοιμηθεί

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

8)Το παιδί είναι έτοιμο να πάει στο κρεβάτι του την ώρα του ύπνου

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

9)Το παιδί δεν θέλει να πάει στο κρεβάτι του την ώρα του ύπνου

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

10)Κλαίει και αρνείται να πάει στο κρεβάτι.				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

11)Φοβάται να κοιμηθεί στο σκοτάδι.				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

12)Φοβάται να κοιμηθεί μόνο του.				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ

Οι καθημερινές ώρες ύπνου είναι : ώρες :.....λεπτά:.....(συμπεριλαμβάνεται και ο ύπνος στη διάρκεια της ημέρας).

13)Κοιμάται πολύ λίγο.				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

14)Κοιμάται πάρα πολύ.				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

15)Κοιμάται το σωστό χρονικό διάστημα.				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

16)Κοιμάται το ίδιο χρονικό διάστημα κάθε μέρα.				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

17)Βρέχει το κρεβάτι του κατά τη διάρκεια της νύχτας.				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

18)Μιλάει στον ύπνο.				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

19)Είναι ανήσυχος και κινείται πολύ στον ύπνο				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

20)Περπατά την ώρα που κοιμάται.				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

21)Μετακινείται στο κρεβάτι κάποιου άλλου κατά τη διάρκεια της νύχτας.(γονέα ,αδελφού ,αδελφή ,κλπ.).				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

22)Ξυπνάει τη νύχτα επειδή βήχει.				
Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI

- 23)Βήχει κατά τη διάρκεια του ύπνου.
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI
- 24)Αναφέρει πόνους κατά τον ύπνο .Αν ναι που;
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI
- 25)Τρίζει τα δόντια του στον ύπνο.
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI
- 26)Ροχαλίζει δυνατά.
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI
- 27)Φαίνεται σα να σταματά να αναπνέει κατά τον ύπνο.
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI
- 28)Ρουθουνίζει ή και ασθμαίνει (δυσκολεύεται στην αναπνοή) κατά τον ύπνο.
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI
- 29)Δυσκολεύεται στον ύπνο ,όταν κοιμάται μακριά από το σπίτι (επίσκεψη σε συγγενείς ,διακοπές).
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI
- 30)Το παιδί διαμαρτύρεται για προβλήματα στον ύπνο.
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI
- 31)Το παιδί ξυπνά τη νύχτα κλαίγοντας απαρηγόρητο και ιδρωμένο.
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI
- 32)Ξυπνάει τρομαγμένο μετά από ένα τρομακτικό όνειρο.
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI
- ΕΥΠΝΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ**
- 33)Ξυπνά μια φορά κατά τη διάρκεια της νύχτας.
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI
- 34)Ξυπνά περισσότερο από μια φορά κατά τη διάρκεια της νύχτας.
 Συνήθως (5-7) Μερικές φορές (2-4) Σπάνια (0-1) NAI OXI

35)Επιστρέφει να κοιμηθεί χωρίς βοήθεια μετά το ξύπνημα.
(σημειώστε πόσο διαρκεί:.....)

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

ΠΡΩΪΝΟ ΞΥΠΝΗΜΑ

Τι ώρα συνήθως ξυπνά το πρωί ;.....

36)Ξυπνά μόνο του.

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

37)Ξυπνά με ξυπνητήρι.

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

38)Ξυπνά με αρνητική διάθεση.

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

39)Ενήλικες ή αδέρφια ξυπνούν το παιδί.

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

40)Έχει δυσκολία στο να σηκωθεί από το κρεβάτι .

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

41)Περνά αρκετή ώρα μέχρι να αισθανθεί ότι έχει ξυπνήσει τελείως.

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

42)Ξυπνά πολύ νωρίς το πρωί .

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

43) Έχει καλή όρεξη το πρωί.

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

ΥΠΝΗΛΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

44)Πέφτει για έναν ελαφρύ ύπνο κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

45)Ξαφνικά αποκοιμίζεται στο μέσο μιας δραστηριότητας.

Συνήθως (5-7)	Μερικές φορές (2-4)	Σπάνια (0-1)	NAI	OXI
------------------	------------------------	-----------------	-----	-----

46)Φαίνεται κουρασμένο.

Συνήθως
(5-7)

Μερικές φορές
(2-4)

Σπάνια
(0-1)

NAI OXI

Την τελευταία εβδομάδα ήταν πολύ νυσταγμένο και αποκοιμήθηκε σε ένα από τα ακόλουθα (να σημειωθεί ότι ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.).

	1	2	3
	Καθόλου νυσταγμένο	Πολύ νυσταγμένο	Αποκοιμήθηκε
Έπαιζε μόνο του	☐	☐	☐
Έβλεπε τηλεόραση	☐	☐	☐
Επέβαινε σε αυτοκίνητο	☐	☐	☐
Έτρωγε γεύμα	☐	☐	☐