ਨੀਂਦ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ: _____

ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ	
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੱਤਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:	
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:	
ਹਰ ਰਾਤ ਔਸਤ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ:	
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਤਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? (ਜਿਵੇਂ 10 ਮਿੰਟ, 1 ਘੰਟਾ ਆਦਿ)	
ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਗਦੇ ਹੋ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਝਪਕੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ)? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ?	

ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ	
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜ ਕਰੋਗੇ? (0 = ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ, 10 = ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ)	
ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਖਰਾਟੇ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਰ ਬੇਚੈਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?	

ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਾਹੌਲ	
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਟੀਨ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ)?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ, ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ?	

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਫੀ, ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀ ਸੋਡਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ, ਗਾਂਜਾ (ਕੈਨੇਬਿਸ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਦੇ ਹੋ?	

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ	
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਤਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਪਨੇ ਤੋਂ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?	
ਕੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਂਦੀ ਹੈ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?	

ਨੀਂਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਕਸ਼	
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਕੀ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?	