

SCALA PER LA VALUTAZIONE DEI DISTURBI DEL SONNO

ISTRUZIONI: Questo questionario permetterà di comprendere meglio il ritmo sonno-veglia del vostro bambino e valutare se esistono problemi a questo riguardo. Cercate di rispondere ad ogni domanda.. Rispondete barrando il numero da 1 a 5

Nome: _____ Sesso: M F Età: _____

| | | | | | |
|--|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| 1. Quante ore dorme il bambino durante la notte | 1 9-11 ore | 2 8-9 ore | 3 7-8 ore | 4 5-7 ore | 5 meno di 5 ore |
| 2. Quanto tempo impiega il bambino per addormentarsi | 1 meno di 15' | 2 15-30' | 3 30-45' | 4 45-60' | 5 più di 60' |

| | 5 Sempre (tutti i giorni) | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| | 4 Spesso (3 o 5 volte a settimana) | | | | |
| | 3 Qualche volta (una o due volte a settimana) | | | | |
| | 2 Occasionalmente (una o due volte al mese o meno) | | | | |
| | 1 Mai | | | | |
| 3. Non vuole andare a letto per dormire | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ha difficoltà ad addormentarsi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. All'addormentamento è agitato, ansioso o ha paura | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Presenta "scatti" o sussulti all'addormentamento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Fa movimenti ritmici o si dondola per addormentarsi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Dice di vedere delle 'cose strane' poco prima di addormentarsi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Suda molto all'addormentamento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Si sveglia più di 2 volte durante la notte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Se si sveglia la notte ha difficoltà a riaddormentarsi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Si muove continuamente durante il sonno | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Non respira bene durante il sonno | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Smette di respirare per qualche momento durante il sonno | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Russa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Suda molto durante la notte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Si alza e si siede sul letto o cammina mentre dorme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Parla durante il sonno | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Digrigna i denti nel sonno | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Durante il sonno urla angosciato senza riuscire a svegliarsi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Ha degli incubi che non ricorda il giorno dopo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Ha difficoltà a svegliarsi la mattina | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. La mattina si sveglia stanco | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Al risveglio è incapace di muoversi o è come paralizzato per pochi minuti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. E' sonnolento durante il giorno | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Si addormenta improvvisamente e senza preavviso durante il giorno | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Bruni O, Ottaviano S, Guidetti V, Romoli M, Innocenzi M, Cortesi F, Giannotti F. The Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC). Construction and validation of an instrument to evaluate sleep disturbances in childhood and adolescence. *Journal of Sleep Research*, 1996,5:251-261