

Testoni gjumin e fëmijës tuaj (2-18 vjeç)

Pyetësor i depistimit të çrregullimeve të gjumit në moshat pediatrike(2-18 vjeç); [Godbout, Martello, 2009.](#)

Ky pyetësor ndihmon depistimin e çrregullimeve të gjumit tek fëmijët.

Oraret e çrregullta, përgjumja gjatë ditës

- I. Fëmija ngrihet shumë shpejt dhe fle shumë vonë ? Ka një diferencë më të madhe se 2 orë në oraret e gjumit gjatë javës dhe në fundjavë ?

- 1 : rrallë ose asnjëherë
- 2 : tre ose katër herë në javë
- 3 : pesë deri shtatë herë në javë

- II. Fëmija është i përgjumur gjatë ditës ?

- 1 : rrallë ose asnjëherë
- 2 : tre ose katër herë në javë
- 3 : pesë deri shtatë herë në javë

Pagjumësia

- II. Fëmijën e zë gjumi pas më shumë se 30 minutash ?

- 1 : rrallë ose asnjëherë
- 2 : tre ose katër herë në javë
- 3 : pesë deri shtatë herë në javë

- IV. Fëmija e ka të pamundur të flejë vetëm,kërkon patjetër njërin nga prindërit ?

- 1 : rrallë ose asnjëherë
- 2 : tre ose katër herë në javë
- 3 : pesë deri shtatë herë në javë

Lëviz natën në gjumë

V. Fëmija bën sjellje ose lëvizje jo të zakonshme gjatë natës ?

- 1 : rrallë ose asnjëherë
- 2 : tre ose katër herë në javë
- 3 : pesë deri shtatë herë në javë

Obstruksioni (bllokimi)

VI. Fëmija gërhet, frymëmarrje e zhurmshme ose pauza të frymëmarrjes gjatë gjumit ?

- 1 : rrallë ose asnjëherë
- 2 : tre ose katër herë në javë
- 3 : pesë deri shtatë herë në javë

VII. Fëmija merr frymë me gojë (frymëmarrje bukale) ?

- 1 : rrallë ose asnjëherë
- 2 : tre ose katër herë në javë
- 3 : pesë deri shtatë herë në javë

Supervëmendje

VIII. Fëmija zgjohet gjatë natës të paktën 2 herë për më shumë se 20 minuta ?

- 1 : rrallë ose asnjëherë
- 2 : tre ose katër herë në javë
- 3 : pesë deri shtatë herë në javë

IX. Fëmija shkon në shtratin e prindërve gjatë natës:

- 1 : rrallë ose asnjëherë
- 2 : tre ose katër herë në javë
- 3 : pesë deri shtatë herë në javë

INTERPRETIMI I REZULTATEVE

Mblidhni pikët e 9 elementëve dhe referojuni shkallës së mëposhtme të interpretimit të rezultateve.

Nga 16-24 : Fëmija duhet të konsultohet me mjekun;

Nga 10-15 : Për t'u ndjekur (sidomos nëse keni vendosur 3 në pyetjet për pagjumësinë dhe supervëmendje);

Më pak se 9 : Nuk është e nevojshme të konsultohet, por duhen marrë disa masa për higjenën e gjumit;