

## QUESTIONARIO di SDP

Dentro la casella indicare la cifra corrispondente alla frequenza (SOLO se presente):

1= raro; 2= alle volte; 3= spesso; 4= sempre

- affaticamento generale che sembra anormale, non giustificato da un esercizio fisico o intellettuale
- posizione anormale della testa dormendo (testa in dietro e in estensione)
- impressione di vedere le cose deformate (es. le linee storte)
- difficoltà a camminare su qualcosa di stretto (es. una trave)
- impressione di leggere senza capire
- stringere i denti di notte (bruxismo)
- dolori che compaiono contemporaneamente nelle tempie, nell'occhio dello stesso lato e nella nuca
- mani sempre fredde e umide
- sbavare di notte sul cuscino
- difficoltà a concentrarsi per molto tempo
- fatica anormale il mattino al risveglio
- sensazione di malessere in mezzo alla folla
- si appoggia o spinge la persona di fianco camminando
- difficoltà anormale a stare senza fare nulla
- mal di testa, senza causa apparente, uscendo da scuola
- dolori ricorrenti alla schiena
- sudorazione notturna
- dolori alla pressione di certi muscoli
- impressione di sentire senza capire
- fare pipì a letto la notte (enuresi)
- dolore non spiegabile alla pancia
- dolori frequenti al collo o torcicolli a ripetizione
- impressione di avere male alle ossa delle gambe
- difficoltà a prendere un oggetto al primo colpo (es. un pallone)
- posizione anormale della testa per leggere
- sensazione di avere "un occhio che gira in fuori" quando affaticato (exoforia)
- sensazione di nausea in macchina
- difficoltà a fissare un testo (o una persona) da vicino
- sensazione di avere sempre freddo ai piedi

- respirazione a bocca aperta
- sensazione di vedere le cose che girano intorno a sé oppure di avere vertigini
- visione doppia (diplopia) da vicino quando affaticati
- sensazione di respirare male durante il sonno
- sensazione di avere la testa che gira passando dalla posizione distesa a quella in piedi
- cadute inspiegabili, si sloga facilmente le caviglie
- mal di testa senza una causa conosciuta, il mattino
- dolori all'appoggio dei talloni
- respiro affannoso che sembra anormale per lo sforzo fatto
- visione sfuocata per qualche secondo passando dalla visione da lontano a quella da vicino (o l'inverso)
- si morde facilmente la lingua o le guance mangiando
- dolori o rumori nell'articolazione della mandibola
- acufeni (rumore continuo o discontinuo in una o entrambe le orecchie)
- agitazione notturna con o senza risvegli
- fa delle pause respiratorie durante il sonno o russa
- affaticamento ingiustificato alla mattina e incapacità di ricordare i compiti svolti il giorno prima
- visione sfuocata da vicino quando si è affaticati
- alterazione del tono dell'umore
- impossibilità di concentrarsi in luoghi rumorosi
- sbatte su ostacoli semplici (per esempio lo stipite delle porte)
- sembra non vedere bene quando legge: salta delle parole, sbaglia il ritorno a capo riga
- impressione che non capisca quando gli si parla
- si sveglia spesso la notte
- si addormenta facilmente in auto
- avere bisogno di fare dei riposini durante la giornata
- si muove molto durante il sonno
- incubi notturni
- fenomeni di sonnambulismo (sedersi sul letto, alzarsi in piedi, parlare o piangere durante il sonno...)