

Sömn frågor

I denna del finns ett antal frågor, som bl a avser hur Du sovit under den senaste tiden. Din uppgift är att besvara frågorna genom att skriva svaret eller att ringa in den siffra, som stämmer bäst för Dig. Arbeta snabbt och fundera inte för länge på någon fråga.

Upplever du att:

- 1 - du får för litet sömn ja nej
2 - du sover för mycket ja nej

Hur stora problem har du med att:	inga	små	medel- måttiga	stora	mycket stora
3 - somna på kvällen	1	2	3	4	5
4 - du vaknar under natten	1	2	3	4	5
5 - bli ordentligt vaken på morgonen	1	2	3	4	5
6 - sömnen inte gör dig utvilad	1	2	3	4	5
7 - du känner dig sömnig under dagen	1	2	3	4	5
8 - du känner dig trött i kroppen under dagen	1	2	3	4	5
9 - vaknar du för tidigt på morgonen	1	2	3	4	5

10 - Hur många timmars sömn uppskattar du att du får per natt?

11 - Hur många timmars sömn anser du att du behöver per natt?

12 - Hur många gånger vaknar du upp under natten?

13 - Hur länge är du vaken som längst under en natt? mindre än 5 min 5-15 min
 15-30 min 30-60 min 1-2 tim 2-3 tim mer än 3 tim

Hur ofta:	aldrig	sällan	ibland	ofta	mycket ofta
14 - snarkar du högt och störande	1	2	3	4	5
15 - besväras du av svettning nattetid	1	2	3	4	5
16 - tar du en tupplur på dagen	1	2	3	4	5
17 - vaknar upp hastigt därför att det känns som om du inte kan andas	1	2	3	4	5
18 - vaknar du med huvudvärk	1	2	3	4	5
19 - känner du dig utvilad vid uppvaknandet	1	2	3	4	5