

Eget søvnskjema

OPPLYSNINGER OM NATTLIGE PROBLEMER OG OM NATTESØVNEN

Navn: _____

Dagens dato: _____

Hvor mange timer sover du per natt?

0	Ingen
1	Mindre enn 2 timer
2	2 - 4 timer
3	4 - 6 timer
4	6 - 8 timer
5	Mer enn 8 timer

Har du søvnproblemer? (dersom du bruker sovemedisin, kryss ja her)

Ja	Nei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor lenge har du hatt søvnproblemer?

<input type="checkbox"/>	1 – 6 måneder
<input type="checkbox"/>	6 – 12 måneder
<input type="checkbox"/>	1 – 2 år
<input type="checkbox"/>	Mer enn 2 år

Er du urolig og fysisk aktiv mens du sover om natten?

A	<input type="checkbox"/>	Nei
B	<input type="checkbox"/>	Snur meg en del, snakker i søvne
C	<input type="checkbox"/>	Urolig, vekker evt. ekte make, roper i søvne
D	<input type="checkbox"/>	Svært urolig, både fysisk og verbalt. Har slått rundt meg, evt. skadet meg mens jeg sover

Hvis **C** eller **D**

Hvor ofte er du urolig/
svært urolig, både fysisk og verbalt

<input type="text"/>	ganger pr. uke
----------------------	----------------

Snorker du om natten?

<input type="checkbox"/>	Nei
<input type="checkbox"/>	Ja, men ikke så høyt at det forstyrrer andre
<input type="checkbox"/>	Ja, det sies at jeg snorker veldig høyløtt

Har du blitt fortalt om du har pustestans om nettene?

<input type="checkbox"/>	Nei
<input type="checkbox"/>	Ja

Hvis ja, hvor mange ganger per natt kan du våkne pga. det? _____ ca. antall per natt

Alt i alt hvordan er natten?

- Uten problem
- Litt problematisk
- Moderat problem
- Vanskelig

OPPLYSNINGER OM SØVNIGHET OM DAGEN

- Føler du deg søvning på dagtid? ofte av og til aldri
- Sover du på dagtid?
- Hvis ja, hvor mange ganger sover du i løpet av dagen? 1 gang
 2 ganger
 3 ganger
 Mer enn 3 ganger
- Hvis ja, hvor lenge sover du i løpet av dagen? Mindre enn 30 minutt
 30 minutt til 1 time
 1 til 2 timer
 Mer enn 2 timer
- Kan du fra å være helt våken falle plutselig i søvn på dagtid uten at du kan stoppe søvnen?
- a. Mens du driver med noe interessant ja nei
- b. Mens du driver med noe ensformig