

Adolescent Sleep-Wake Scale (12-18 år)

Instruksjon: Sett kryss i den boksen for hver påstand som best passer for deg.

		En gang i blant	Noen ganger	Ganske ofte	Svært ofte	Alltid
1.	Når det er tid for å gå legge meg har jeg lyst til å være oppe lenger og gjøre andre ting (for eksempel se på TV, spille dataspill, snakke i telefonen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Jeg har vansker med å komme med i seng ved sengetid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Jeg er klar for å legge meg ved sengetid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Jeg liker å legge meg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Jeg forsøker å skyve til side eller utsette å legge meg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Når det er leggetid (lysene slukkes) har jeg vansker med å falle til ro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Når det er leggetid (lysene slukkes) er jeg søvnig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Når det er leggetid (lysene slukkes) legger jeg meg ned, men står så opp igjen og går ut av soverommet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Jeg har vansker med å sovne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Jeg trenger hjelpemidler for å sovne (for eksempel må jeg høre på å musikk, se TV, ta medisiner eller ha noen andre sammen med meg i sengen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Jeg sovner raskt inn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Jeg ligger og "vri" meg i sengen om natten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Jeg er veldig urolig om natten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Jeg stønner, grynter eller snakker i søvne om natten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Jeg sparkar eller rykker til i bena om natten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Jeg våkner opp fra søvnen mer enn en gang i løpet av natten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Jeg sover godt gjennom natten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Etter å ha våknet opp om natten, har jeg vansker med å sovne igjen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Etter å ha våknet opp om natten, har jeg vansker med å bli komfortabel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Etter å ha våknet opp om natten, vekker jeg en annen i familien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Etter å ha våknet opp om natten trenger jeg hjelp for å sovne inn igjen (for eksempel må jeg se på TV, lese eller sove sammen med en annen person).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Etter å ha våknet opp om natten, føler jeg meg redd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Etter å ha våknet opp om natten, snur jeg bare på meg og sovner inn igjen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Om morgenen våkner jeg opp og føler meg klar for å stå opp for dagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Om morgenen våkner jeg opp og føler meg uthvilt og våken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Aldri	En gang i blant	Noen ganger	Ganske ofte	Svært ofte	Alltid
26.	Om morgen våkner jeg opp og kan ikke komme i gang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Jeg trenger hjelp for å våkne opp om morgenen (for eksempel fra en vekkerklokke eller en annen person).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Jeg har vansker med å komme meg ut av sengen om morgenen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kilde. LeBourgeois et al. (2005). Pediatrics, 115, 257-265
Til norsk ved Ståle Pallesen

Skåring: 1=alltid, 2=svært ofte, 3=ganske ofte, 4=noen ganger, 5=en gang i blant, 6=aldri

Høyere skåre indikerer bedre søvnkvalitet

Følgende ledd skal reverseres: 3, 4, 7, 11, 17, 23, 24, 25

Subskalaer:

Gå til sengs (ledd 1-5)

Initiere søvn (ledd 6-11)

Opprettholde søvnen (ledd 12-17)

Reinitiere søvn (ledd 18-23)

Returnere til våkenhet (ledd 24-28)