

Søvnspørsmål for ungdom

1. Når går du vanligvis til sengs på skoledager/hverdager?
Svar med ett tidspunkt i hele 24 timer – slik at 10 om kvelden angis som kl 2200.
Klokken: _____
2. Når våkner du vanligvis opp på skoledager/hverdager?
Klokken: _____
3. Finn ut hvor lenge du vanligvis sover om natten før du skal på skolen og skriv inn svaret.
[Ikke ta med tiden du ligger våken i sengen. Oppgi svaret i timer og minutter, selv om antall minutter er 0, f.eks. 7 timer og 0 minutter.]
_____ timer _____ minutter
4. På skoledager, etter at du har lagt deg, hvor lang tid tar det deg vanligvis å sovne?
_____ minutter
5. Når går du vanligvis til sengs i helgene?
Svar med ett tidspunkt i hele 24 timer – slik at 10 om kvelden angis som kl 2200.
Klokken: _____
6. Når våkner du vanligvis opp i helgene?
Klokken: _____
7. Finn ut hvor lenge du vanligvis sover om natten når du har fri fra skolen neste dag og skriv inn svaret. [Ikke ta med tiden du ligger våken i sengen. Oppgi svaret i timer og minutter, selv om antall minutter er 0, f.eks. 7 timer og 0 minutter.]
_____ timer _____ minutter
8. I helgene, etter at du har lagt deg, hvor lang tid tar det deg vanligvis å sovne?
_____ minutter
9. Noen personer våkner opp om natten. Andre gjør det aldri. Hvor mange ganger våkner du vanligvis opp om natten?
 Aldri
 En gang
 2 eller 3 ganger
 Mer enn 3 ganger
 Vet ikke

10. Noen mennesker føler seg søvnige om dagen. Når du holder på med aktiviteter om dagen, hvor stort problem har du da med søvnighet (føle seg søvnig, vanskelig å holde seg våken)?
- Ikke noen problem i det hele tatt
 - Et lite problem
 - Mer enn et lite problem
 - Et stort problem
 - Et veldig stort problem
11. Noen mennesker tar en høneblund på dagtid hver dag, andre gjør det aldri. Når tar du en høneblund (kryss for alle svar som passer for deg)?
- Jeg tar aldri høneblund
 - Jeg tar av og til høneblund på skoledager
 - Jeg tar av og til høneblund i helgene
 - Jeg tar bare høneblund når jeg er syk
12. Hvor ofte får du nok søvn?
- Alltid
 - Vanligvis
 - Av og til
 - Sjelden
 - Aldri

Spørsmålene er tilpasset fra School Sleep Habits Survey

Kilde:

Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (1998). Child Development, 69, 875-887.