

Richards-Campbell Sleep Questionnaire

Instruksjon: Svar på de 5 spørsmålene nedenfor ved en sette et merke på den vannrettelinjen som best beskriver hvordan søvnen din var sist natt:

- | | | | |
|---|-------------------------------|-------|-------------------------------|
| 1. Sist natt var min søvn | Dyp søvn | _____ | Lett Søvn |
| 2. Sist natt, da jeg sovnet første gang | Sovnet jeg nesten med en gang | _____ | Kunne jeg nesten aldri sovne |
| 3. Sist natt var jeg | Veldig lite våken | _____ | Våken hele natten igjennom |
| 4. Sist natt, når jeg våknet opp eller ble vekket, så klarte jeg å | Sovne igjen med en gang | _____ | Klarte jeg ikke å sovne igjen |
| 5. Jeg vil beskrive søvnen min sist natt som: | En god natts søvn | _____ | En dårlig natts søvn |

Kilde:

Richards, K. C., O'Sullivan, P. S., & Phillips, R. L. (2000). Journal of Nursing Measurement, 8, 131-144. Til norsk ved Martin Kragnes Bystad og Ståle Pallesen

Skåring:

Distansen fra høyre og til merket/responsen måles i mm for alle 5 ledd. Distansene summeres og deles på 5. Desto lavere skåre desto dårlige søvn.