

SLEEP ASSOCIATED MONITORING INDEX (SAMI)

Instruksjon: Nedenfor er en liste over ting folk av og til gjør eller føler når de skal falle i søvn, når de våkner opp eller som de gjør eller føler i løpet av dagen. For hvert spørsmål sett en ring rundt det som passer best med hvor mye du legger merke til disse tingene i løpet av en TYPISK NATT og en TYPISK DAG den siste måneden.

	ikke i det hele tatt	litt	noe	ofte	hele tiden
FØR ELLER I DET DU GÅR TIL SENGS; HVOR OFTE					
1. regner du ut hvor mange timer med søvn du sannsynligvis vil få (antall timer du sannsynligvis vil sove når du stiller vekkerklokken)?	1	2	3	4	5
2. regner du ut hvor mange timer med søvn du håper å få?	1	2	3	4	5
3. bestemmer du deg for når du skal stå opp basert på når du legger deg for å sove?	1	2	3	4	5
NÅR DU SOVNER INN ELLER SOVNER INN IGJEN ETTER EN OPPVÅKNING HVOR OFTE ER DU BEVISST PÅ.....					
4. fysiske fornemmelser i kroppen din?	1	2	3	4	5
5. at du har rask pulsen eller kraftige hjerteslag?	1	2	3	4	5
6. dine indre kroppslige reaksjoner?	1	2	3	4	5
7. følelser av spenning eller ubehag i kroppen din?	1	2	3	4	5
8. støy i huset?	1	2	3	4	5
9. støy utenfor huset?	1	2	3	4	5
10. at du sjekker klokken for å se hvor lang tid det har tatt å sovne?	1	2	3	4	5
11. at du legger merke til hvor lang tid det tar deg å sovne?	1	2	3	4	5
I DET DU NÆRMER DEG INNSOVNING; HVOR OFTE ER DU BEVISST PÅ.....					
12. at kroppen slapper av og føles tyngre?	1	2	3	4	5
13. en følelse av å drifte av gårde?	1	2	3	4	5
14. at øynene eller øyenlokkene føles tunge?	1	2	3	4	5
15. at dine muskler blir svakere eller avslappet?	1	2	3	4	5
NÅR DU VÅKNER OPP OM MORGENEN I HVILKEN GRAD.....					
16. regner du hvor mye søvn du faktisk har fått?	1	2	3	4	5
17. legger du merke til følelser av tretthet eller tunghet i kroppen?	1	2	3	4	5
18. legger du merke til tunghet, sårhet eller kløe i øynene?	1	2	3	4	5
19. legger du merke til at armer og/eller føtter føles trette?	1	2	3	4	5
20. legger du merke til at du føler deg trett?	1	2	3	4	5
21. har du følelser eller fornemmelser forårsaket av for lite søvn?	1	2	3	4	5

		ikke i det hele tatt	litt	noe	ofte	hele tiden
I LØPET AV DAGEN HVOR OFTE ER DU BEVISST PÅ						
22.	at dine armer og/eller føtter føles trette eller tunge?	1	2	3	4	5
23.	muskulverk, kramper eller smerter?	1	2	3	4	5
24.	at dine skuldre, din akke eller rykk føles spent eller sår?	1	2	3	4	5
25.	følelser av spenninger eller ubehag i kroppen?	1	2	3	4	5
26.	stivhet i kroppen?	1	2	3	4	5
27.	at du tenker på hvor mye søvn du fikk vil påvirke dine prestasjoner/ytelse i løpet av dagen?	1	2	3	4	5
28.	at konsentrasjonen din blir påvirket av søvnen (eller mangel på søvn)?	1	2	3	4	5
29.	at du tenker på eller vurderer ditt energinivå?	1	2	3	4	5
30.	at du humør blir påvirket av søvnen (eller mangel på søvn)?	1	2	3	4	5

Referanse: Semler, C. N., & Harvey, A. G. (2004). Monitoring for sleep-related threat: A pilot study of the Sleep Associated Monitoring Index (SAMI). *Psychosomatic Medicine*, 66, 242-250. Til norsk ved Ståle Pallesen.

Skåringsinstruksjoner: Summere skårene for hvert ledd for de 8 subskalaene

Subskala 1 (Dagtidssmonitorering for kroppsforntemmelser): Ledd: 22-26

Subskala 2 (Beregning av tid): Ledd: 1-3, 16

Subskala 3 (Våken monitorering av kroppsforntemmelser): Ledd: 17-21

Subskala 4 (Pre-søvn monitorering for kroppsforntemmelser forenlige med innsøvning): Ledd 12-15

Subskala 5 (Dagtidssmonitorering for fungering): 27-30

Subskala 6 (Pre-søvn monitorering for kroppsforntemmelser uforenlige med innsøvning): Ledd 4-7

Subskala 7 (Pre-søvn monitorering av klokken): Ledd 10-11

Subskala 8 (Pre-søvn monitorering av miljøet): Ledd 8-9