

SPØRRESKJEMA OM SØVN OG LUNGEHELSE

Senter nummer			1	4	0
Løpenummer					
Utvalg					
Dato					0 2

Instruksjoner:

Dette spørreskjemaet dreier seg om hvordan din søvn har vært i løpet av de siste månedene, med unntak av de 7 siste spørsmålene som gjelder hvordan din søvn har vært de siste 3 døgnene.

Enkelte spørsmål skal besvares ved å sette et kryss i en rute. Noen få steder fylles svaret inn på en åpen linje.

De fleste spørsmål skal besvares ved å sette ring rundt et tall. Tallene angir mulige svar som en gradering av hvor *ofte* noe forekommer eller *hvor stort* besvær av en viss type du eventuelt måtte ha.

1. - Hvor lang tid tar det for deg å sovne etter at du har slukket lyset? minutter timer
2. - Hvor mange timer sover du hver natt, gjennomsnittlig?timer
3. - Hvor mye søvn føler du at du trenger hver natt? timer.
4. - Hvor mange ganger våkner du opp i løpet av natten? 0 1 2 3 4 5-7 mer enn 7
5. Deler du soverom med noen annen person? Ja Nei

Hvor ofte har det hendt i løpet av de siste måneder:

	<u>Aldri/ nesten aldri</u>	<u>Mindre enn 1 gang /uke</u>	<u>1 -2 ganger /uke</u>	<u>3-5 ganger /uke</u>	<u>Nesten hver dag eller natt</u>
6. - at du våkner med pustebesvær?	1	2	3	4	5
7. - at du har mareritt?	1	2	3	4	5
8. - at du våkner med hodepine?	1	2	3	4	5
9. - at du kjenner deg uthvilt når du våkner?	1	2	3	4	5
10. - at du snorker høyt og sjenerende?	1	2	3	4	5
11. - at du har plagsom nattesvette?	1	2	3	4	5
12. - at du får pustestopp når du sover?	1	2	3	4	5
13. - at du tar en "høneblund" på dagen?	1	2	3	4	5
14. - at du ufrivillig sovner av på dagtid?	1	2	3	4	5
15. - at du har halsbrann eller sure oppstøt når du har lagt deg?	1	2	3	4	5
16. - at du bruker sovemedisin?	1	2	3	4	5

	Aldri/ nesten aldri	Mindre enn 1 gang /uke	1 -2 ganger /uke	3-5 Nesten hver ganger /uke	Nesten hver dag eller natt
17. - at du har vanskelig for å sovne om kvelden?	1	2	3	4	5
18. - at du våkner gjentatte ganger i løpet av natten?	1	2	3	4	5
19. - at du kjenner deg søvnig om dagen?	1	2	3	4	5
20. - at du kjenner deg trøtt i kroppen om dagen?	1	2	3	4	5
21. - at du våkner for tidlig og ikke får sove igjen?	1	2	3	4	5

22.- Omtrent hvor mange kopper kaffe drikker du per døgn?

0 1-2 3-5 6-8 mer enn 8

23.- Omtrent hvor mange kopper te drikker du per døgn?

0 1-2 3-5 6-8 mer enn 8

24.- Omtrent hvor mange kopper kaffe drikker du om kvelden (etter kl 18)?

0 1-2 3-5 6-8 mer enn 8

25.- Omtrent hvor mange kopper te drikker du om kvelden (etter kl 18)?

0 1-2 3-5 6-8 mer enn 8

26. Bruker du snus eller skråtabakk? Ja Nei

27. Har du brukt medisiner p.g.a. plager med halsbrann eller sure oppstøt i løpet av de siste månedene?

Ja Nei

Hvis **nei** gå videre til spørsmål 29, hvis **ja**:

28. Hvor ofte har du brukt medisiner mot halsbrann eller sure oppstøt?

Daglig, eller nesten daglig
Mer enn en gang i uken, men ikke hver dag
Mer enn en gang i måneden, men ikke mer enn en gang i uken
Mindre enn en gang i måneden

Sett kryss i **en** av rutene

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

29. Er du noensinne operert p.g.a. besvær med halsbrann eller sure oppstøt?

Ja Nei

30. Hvor stor er sannsynligheten for at du dupper av eller sovner i de situasjonene som er beskrevet i tabellen nedenfor, i motsetning til at du bare kjenner deg trøtt? Dette gjelder din vanlige hverdag den siste tiden. Selv om det er noen av disse tingene du ikke har gjort i det siste, forsøk likevel å forestille deg hvordan de ville ha virket på deg. Bruk følgende skala for å velge det tallet som passer best for å hver enkelt situasjon:

0 = Jeg ville **aldri** sovne av.

3 = Jeg ville **ofte** sovne av.

1 = Jeg ville **sjelden** sovne av.

4 = Jeg ville sovne av **svært ofte**.

2 = Jeg ville sovne av **noen ganger**.

Situasjon	Sannsynlighet for å sovne av				
	aldri	sjelden	noen ganger	ofte	svært ofte
Sitter og leser	0	1	2	3	4
Ser på TV	0	1	2	3	4
Sitter passiv blant andre mennesker (kino, teater, møter)	0	1	2	3	4
Som passasjer i en bil hvor man har kjørt en time uten stans	0	1	2	3	4
Ligger deg ned for å hvile om ettermiddagen, når du har mulighet for det	0	1	2	3	4
Sitter og snakker med noen	0	1	2	3	4
Sitter rolig etter et måltid uten alkohol	0	1	2	3	4
I en bil som stopper opp litt i trafikken	0	1	2	3	4

Spørsmål som gjelder de 3 siste døgnene:

Hvor store plager har du hatt de siste 3 døgnene med:

	ingen	små	middels	store	meget store
31. at du snorker høyt og sjenerende?	1	2	3	4	5
32. at du får pustestopp når du sover?	1	2	3	4	5
33. å sovne om kvelden?	1	2	3	4	5
34. oppvåkning gjentatte ganger om natten?	1	2	3	4	5
35. at du kjenner deg søvning på dagtid?	1	2	3	4	5
36. at du kjenner deg trøtt i kroppen i løpet av dagen?	1	2	3	4	5
37. at du våkner for tidlig og ikke får sovne igjen?	1	2	3	4	5

TAKK FOR HJELPEN!

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.