

Númer _____

Dags. _____

Í þessum spurningalista eru mismunandi gerðir af spurningum. Þær fjalla allar um það hvernig svefn þinn hefur verið að jafnaði undanfarna þrjá mánuði, nema síðustu fjórar spurningarnar.

1. Hve langan tíma tekur að jafnaði fyrir þig að sofna frá því að ljósið er slökkt? _____ mín. _____ klst.
2. Hve lengi telur þú þig sofa að jafnaði á hverri nóttu? _____ mínútur _____ klukkustundir
3. Hve langan svefn telur þú þig þurfa á hverri nóttu? _____ mínútur _____ klukkustundir
4. Hve oft vaknar þú að jafnaði á nóttu? 0 1 2 3 4 5-7 oftar en 7 sinnum

Eftirfarandi spurningunum er svarað með því að setja hring utan um ákveðna tölu sem gefur til kynna hve oft eitthvað kemur fyrir.

Tölurnar tákna:

- 1: Aldrei
- 2: Sjaldnar en einu sinni í viku
- 3: Einu sinni til tvisvar í viku
- 4: Þrisvar til fimm sinnum í viku
- 5: Á hverjum degi eða næstum því.

Dæmi: Hve oft þjáist þú af höfuðverk? 1 2 **3** 4 5

Ef þú velur t.d. töluna 3 þýðir það að þú hafir höfuðverk einu sinni til tvisvar í viku.

Hve oft eiga eftirfarandi fullyrðingar við um þig (að jafnaði undanfarna 3 mánuði)?

Að þú:	aldrei	sjaldnar en x1 í viku	1-2 í viku	3-5 í viku	daglega
5.- vaknar skyndilega og finnst þú ekki geta andað	1	2	3	4	5
6.- færð martröð	1	2	3	4	5
7.- vaknar með höfuðverk	1	2	3	4	5
8.- ert úthvöld(ur), þegar þú vaknar að morgni	1	2	3	4	5
9.- hrýtur hávært	1	2	3	4	5
10.- svitnar mikið á nóttinni	1	2	3	4	5
11.- hættir að anda í svefni	1	2	3	4	5
12.- leggur þig að degi til	1	2	3	4	5
13.- sofnar ósjálfrátt að degi til, t.d. við hlé á vinnu	1	2	3	4	5
14.- finnur fyrir brjóstsviða eða nábit eftir að hafa lagt þig	1	2	3	4	5

	aldrei	sjaldnar en x1 í viku	1-2 í viku	3-5 í viku	daglega
15.- finnur fyrir brjóstsviða eða nábit að degi til	1	2	3	4	5
16.- notar svefnlyf	1	2	3	4	5
17.- átt erfitt með að sofna á kvöldin	1	2	3	4	5
18.- vaknar oft á næturnar	1	2	3	4	5
19.- ert syfjaður/syfjuð að degi til	1	2	3	4	5
20.- ert þreyttur/þreytt að degi til	1	2	3	4	5
21.- vaknar of snemma og átt erfitt með að sofna aftur	1	2	3	4	5

22.- Hve marga bolla af **kaffi** drekkur þú
að jafnaði á dag ? 0 1-2 3-4 5-7 meira en 7

23.- Hve marga bolla af **te** drekkur þú
að jafnaði á dag ? 0 1-2 3-4 5-7 meira en 7

24.- Hve marga bolla af kaffi drekkur þú
á kvöldin (eftir kl. 18:00) ? 0 1-2 3-4 5-7 meira en 7

25.- Hve marga bolla af te drekkur þú
á kvöldin (eftir kl. 18:00) ? 0 1-2 3-4 5-7 meira en 7

26.- Notar þú nef- eða munntóbak ? já nei

27.- Hefur þú undanfarna mánuði notað lyf vegna brjóstsviða eða nábits ? já nei

Ef nei, svaraðu þá næst spurningu 28, en ef já:

27.1 - Hve oft notar þú lyf vegna brjóstsviða eða nábits ?

Merktu aðeins við einn reit

- daglega eða næstum daglega
- oftar en einu sinni í viku, en ekki flesta daga
- oftar en einu sinni í mánuði, en ekki oftast en einu sinni í viku
- sjaldnar en einu sinni í mánuði

28.- Hefur þú farið í skurðaðgerð vegna brjóstsviða eða nábits ? já nei

29.- Hversu auðveldlega dattar þú eða sofna við eftirfarandi aðstæður (ath. ekki spurt um þreytu).
Miðaðu við eðlilegt daglegt líf að undanförmu. Jafnvel þó þú hafir ekki gert eftirtalda hluti nýlega,
reyndu að átta þig á því hvernig aðstæðurnar hefðu haft áhrif á þig. Notaðu eftirfarandi skala til þess
að velja tölu sem á best við í hverju tilviki.

0= alls ekki

1= litlar líkur til þess að ég myndi dotta/sofna

2= talsverðar líkur á að ég myndi dotta/sofna

3= miklar líkur á að ég myndi dotta/sofna.

Aðstæður þar sem ég:

.....sit og les	0()	1()	2()	3()
.....horfi á sjónvarp	0()	1()	2()	3()
.....sit kyrr og fylgist með, t.d í kennslustund eða í leikhúsi	0()	1()	2()	3()
.....er farþegi í bíl í klukkutíma án stopps	0()	1()	2()	3()
.....legg mig síðdegis þegar möguleiki er til staðar	0()	1()	2()	3()
.....sit og spjalla við einhvern	0()	1()	2()	3()
.....sit í ró og næði eftir að hafa borðað	0()	1()	2()	3()
.....er í bíl sem stoppar í fáeinar mínútur vegna umferðar	0()	1()	2()	3()

Spurningar um svefn undanfarna þrjá daga:

Hve mikið vandamál hefur verið fyrir þig undanfarna þrjá daga að þú

	ekkert	lítið	í meðallagi	mikið	mjög mikið
30.- hrytur hávært	1	2	3	4	5
31.- hættir að anda í svefni	1	2	3	4	5
32.- átt erfitt með að sofna á kvöldin	1	2	3	4	5
33.- vaknar oft á næturnar	1	2	3	4	5
34.- ert syfjaður/syfjuð að degi til	1	2	3	4	5
35.- vaknar of snemma og átt erfitt með að sofna aftur	1	2	3	4	5

Þökk fyrir þátttökuna