

Frågor angående dina sömnvanor

Vi ber dig svara på följande frågor eller ringa in det lämpliga alternativet angående dina sömnvanor. **Skriv tydligt, gärna med kulspetspenna.** Alla uppgifter är konfidentiella.

Namn: _____

Personnummer: _____

Undersökningsdatum: _____

1. **Din längd:** _____ **Din vikt:** _____

Hur mycket vägde du ungefär i:

15-årsåldern? _____

20-årsåldern? _____

30-årsåldern? _____

40-årsåldern? _____

2. Vilken tid somnade du igår kväll?

3. Vilken tid vaknade du imorse?

4. Har du andningspauser under sömnen (har någon märkt detta)?

- a. Nej.
- b. Färre än en gång i veckan.
- c. 1-2 dagar/vecka.
- d. 3-5 dagar/vecka.
- e. Nästan alltid när jag sover.

5. Hur ofta har du sovit på dagen de senaste månaderna?

- a. Aldrig.
- b. Mindre än en gång i veckan.
- c. 1-2 gånger/vecka.
- d. 3-5 gånger/vecka.
- e. Dagligen eller nästan dagligen.

6. Känner du dig trött dagtid?

- a. Aldrig eller mindre än en gång i månaden.
- b. Mindre än en gång i veckan.
- c. 1-2 dagar/vecka.
- d. 3-5 dagar/vecka.
- e. Varje dag eller nästan varje.

7. Har du svårt att hålla dig vaken på jobbet eller under fritiden?

- a. Aldrig eller mindre än en gång i veckan.
- b. Mindre än en gång i veckan.
- c. 1-2 dagar/vecka.
- d. 3-5 dagar/vecka.
- e. Dagligen eller nästan dagligen.

8. Har du somnat mot din vilja under de senaste tre månaderna?

- a. Aldrig eller mindre än en gång i veckan.
- b. Mindre än en gång i veckan.
- c. 1-2 dagar/vecka.
- d. 3-5 dagar/vecka.
- e. Dagligen eller nästan dagligen.

9. Anser du att du är tröttare under dagen än dina arbetskamrater eller vänner?

- a. Nej, jag är klart piggare än de.
- b. Nej, jag är en aning piggare än de.
- c. Jag har inte märkt någon skillnad.
- d. Ja, en aning tröttare än de.
- e. Ja, klart tröttare än de.

10. Har du någonsin råkat ut för en trafikolycka eller annan olycka på grund av tröttheten?

- a. Nej, aldrig.
- b. Ja, en gång.
- c. Ja, 2 gånger.
- d. Ja, 3-4 gånger.
- e. Ja, 5 gånger eller flera.

Om Ja, redogör kort för någon sådan situation:

11. Somnar du lätt under en föreläsning, på bio, vid TV-tittande eller liknande tillfällen?

- a. Nästan alltid.
- b. Ofta.
- c. Ibland.
- d. Sällan.
- e. Aldrig.

12. Har du någonsin en känsla av att du inte kommer ihåg vilken väg du gått eller att du plötsligt märker att du gjort ett fel?

- a. Aldrig eller mindre än en gång/månad.
- b. Mindre än en gång/vecka
- c. 1-2 dagar/vecka.
- d. 3-5 dagar/vecka.
- e. Dagligen eller nästan dagligen.

13. Har du känt av plötslig muskelsvaghet (t.ex. knäna viker sig, kraftlöshet i benen) då du blivit överraskad, arg, skrattat eller vid andra emotionella tillfällen?

- a. Aldrig eller mindre än en gång/månad.
- b. Mindre än en gång/vecka.
- c. 1-2 dagar/vecka.
- d. 3-5 dagar/vecka.
- e. Dagligen eller nästan dagligen.

14. Har du på grund av trötthet eller insomnande fått anmärkningar på jobbet eller i skolan?

- a. Aldrig.
- b. 1 gång.
- c. 2 gånger.
- d. 3-4 gånger.
- e. Åtminstone 5 gånger.

15. Hur lång tid tar det innan du somnar på kvällen?

- a. 10 minuter.
- b. 10-20 minuter.
- c. 20-30 minuter.
- d. 30-40 minuter.
- e. Mer än 40 minuter.

16. Hur sover du sedan du somnat?

- a. Mycket oroligt.
- b. Ganska oroligt.
- c. Ganska lugnt.
- d. Mycket lugnt.
- e. Vet ej.

17. Om du vaknar under natten, hur många gånger har du vaknat i medeltal under de tre senaste månaderna?

- a. Vanligtvis vaknar jag inte en enda gång.
- b. 1 gång/natt.
- c. 2 gånger /natt.
- d. 3-4 gånger/natt.
- e. Åtminstone 5 gånger/natt.

18. Hur ofta har du haft problem att somna under de tre senaste månaderna?

- a. Inte en enda gång.
- b. Mindre än en gång/månad.
- c. Mindre än en gång/vecka.
- d. 1-2 kvällar (nätter)/vecka.
- e. 3-5 kvällar (nätter)/vecka.
- f. Varje eller nästan varje kväll (natt).

19. Besvärar dina fötter dig när du skall somna?

(Är fötterna oroliga, kliar de, bränner de, eller känner du att du måste röra dem?)

- a. Aldrig.
- b. Mindre än en gång/månad.
- c. Mindre än en gång/vecka.
- d. 1-2 kvällar/vecka.
- e. 3-5 kvällar/vecka.
- f. Varje kväll eller nästan varje kväll.

20. Har du känt dig trött på morgonen (som om du inte har sovit ordentligt under natten) under de senaste tre månaderna?

- a. Mindre än en gång/månad.
- b. Mindre än en gång/vecka.
- c. 1-2 gånger/vecka.
- d. 3-5 gånger/vecka.
- e. Varje morgon eller nästan varje morgon.

21. Hur ofta har du eller någon annan märkt att du under sömnen lider av följande:

Gnisslar tänder?

- a. Aldrig
- b. Mindre än en gång/månad.
- c. Mindre än en gång/vecka.
- d. 1-2 nätter/vecka.
- e. Ofta (3-5 nätter/vecka).
- f. Varje natt eller nästan varje natt.

Går i sömnen?

- a. Aldrig
- b. Mindre än en gång/månad.
- c. Mindre än en gång/vecka.
- d. 1-2 nätter/vecka.
- e. Ofta (3-5 nätter/vecka).
- f. Varje natt eller nästan varje natt.

Pratar i sömnen?

- a. Aldrig
- b. Mindre än en gång/månad.
- c. Mindre än en gång/vecka.
- d. 1-2 nätter/vecka.
- e. Ofta (3-5 nätter/vecka).
- f. Varje natt eller nästan varje natt.

22. Snarkar du? (vid behov fråga någon annan hur ofta du snarkar)

- a. Aldrig
- b. Mindre än en gång/månad.
- c. Mindre än en gång/vecka.
- d. 1-2 nätter/vecka.
- e. 3-5 nätter/vecka.
- f. Varje natt eller nästan varje natt.
- g. Vet ej.

Om du snarkar under minst 1-2 nätter/vecka:

- a. Under hur många år har du snarkat?

- b. Vid vilken ålder började du snarka?

23. Vad har du för yrke/sysselsättning?

Om du har skiftarbete vilka är dina arbetstider?

24. Låt oss anta att du har ett regelbundet dagjobb. Om du fritt får välja tidpunkt, när skulle du då lägga dig för att vara i bra arbetsskick följande morgon?

- a. kl 20 eller tidigare.
- b. kl 20-21.
- c. kl 21-22.
- d. kl 22-23.
- e. kl 23-24.
- f. Efter kl 24.

25. Har du under de senaste månaderna använt receptbelagd medicin för att kunna somna eller kunna sova?

- a. Aldrig.
- b. Mindre än en gång/månad.
- c. Mindre än en gång/vecka.
- d. 1-2 gånger/vecka.
- e. 3-5 gånger/vecka.
- f. Varje eller nästan varje kväll (natt).

26. Hur ofta dricker du alkohol och hur mycket?

27. Röker du och i så fall hur mycket?

- a. Jag har aldrig rökt.
- b. Jag har slutat röka.
- c. Jag röker 1-5 cigaretter/dag.
- d. Jag röker 6-10 cigaretter/dag.
- e. Jag röker 11-20 cigaretter/dag.
- f. Jag röker mer än en ask/dag.

28. Har ditt minne förändrats under de senaste åren?

- a. Jag har inte märkt någon skillnad.
- b. Mitt minne har blivit klart bättre.
- c. Mitt minne har förbättrats en aning.
- d. Mitt minne har blivit en aning sämre.
- e. Mitt minne har blivit klart sämre.

29. Har du huvudvärk på morgnarna?

- a. Aldrig.
- b. Sällan.
- c. Ofta.
- d. Alltid.

30. Har du sköldkörtelsjukdom?

- a. Ja.
- b. Nej.

31. Har du någon annan sjukdom eller påtagligt besvär?

32. Vilka mediciner har du tagit under de senaste två veckorna?

33. Är du vaccinerad mot svininfluensa? När?

Tack för att du besvarat våra frågor!

Observera att du måste hålla dig vaken mellan undersökningstillfällena och att koffeinhaltiga drycker som kaffe, coca-cola och energidryck inte får förekomma.