

Sömnbeteendeskala

Namn: _____ Datum: _____

Nedan följer ett antal beteenden som kan ha samband med god eller dålig sömn. Gör din bedömning av hur ofta du utför det som beskrivs, genom att ringa in en siffra efter varje fråga. Gör bedömningen efter hur det varit de senaste två veckorna.

1. Hur ofta sover du på dagen för att återhämta förlorad sömn?	Aldrig 0	1	2	3	Varje dag 4
2. Hur ofta stiger du upp ur din säng om du inte somnat inom 30 min?	Aldrig 0	1	2	3	Varje kväll 4
3. Hur ofta läser du eller studerar du i sängen?	Aldrig 0	1	2	3	Varje dag/kväll 4
4. Hur ofta sover du på andra platser än din egen säng, t.ex. framför tv:n, i soffan?	Aldrig 0	1	2	3	Varje dag/kväll 4
5. Hur ofta stiger du upp vid samma tid på morgonen?	Aldrig 0	1	2	3	Varje morgon 4
6. Hur ofta går du och lägger dig vid samma tid på kvällen?	Aldrig 0	1	2	3	Varje kväll 4
7. Hur ofta gör du andra saker i din säng än sover som t.ex. äter, lyssnar på radio, ser på tv etc.?	Aldrig 0	1	2		Varje dag/kväll 4
8. Hur ofta går du och lägger dig, fast du inte känner dig trött?	Aldrig 0	1	2	3	Varje kväll 4
9. Hur ofta händer det att du ligger i sängen och tänker på "problem" eller planerar nästa dag?	Aldrig 0	1	2	3	Varjedag/kväll 4
10. Hur ofta <u>tänker</u> du följande (eller liknande) tankar innan eller när du ska lägga dig?	Aldrig 0				Varje kväll
- "Tänk om jag inte somnar"	0	1	2	3	4
- "Slappna av så kommer du att somna"	0	1	2	3	4
- "Jag måste somna nu"					
- "Undrar hur det kommer att gå att sova ikväll"	0 0	1 1	2 2	3 3	4 4
- "Det gör inget om jag förlorar några timmars sömn - kroppen tar igen det själv"	0	1	2	3	4
- "Jag som har så mycket att göra imorgon - hur ska jag orka det"					
- "Usch vad sent det är, nu måste jag sova"	0	1	2	3	4
- Tänker på en massa saker?					
- Andra tankar.?					
Vad _____	0	1	2	3	4
_____	0	1	2	3	4
_____	0	1	2	3	4
11. Hur ofta <u>känner</u> du följande när du ska lägga dig?	Aldrig				Varje kväll
- Hjärtklappning?	0	1	2	3	4
- Svettning?	0	1	2	3	4
- Spända muskler i kroppen?	0	1	2	3	4
- Rastlöshet/oro?	0	1	2	3	4
- Klarvaken?	0	1	2	3	4
Andra känslor?					
_____	0	1	2	3	4
_____	0	1	2	3	4
_____	0	1	2	3	4