

SPØRGESKEMA OM SØVNMØNSTRE

Køn		
Alder		
<p style="text-align: center;">Udsagn</p> <p><i>Udsagnene skal betragtes som generelle, altså hvordan det oftest er</i></p>	Ja	Nej
Jeg går i seng på regelmæssige tidspunkter		
Jeg drikker ikke koffein før sengetid		
Jeg sover ikke i løbet af dagen		
Jeg drikker ikke alkohol før sengetid		
Jeg går i seng, når jeg er søvnig		
Jeg spiser ikke energi- og fedtrig kost før sengetid		
Jeg laver kun søvnrelaterede aktiviteter i soveværelset (sex er tilladt)		
Jeg er fysisk aktiv i løbet af dagen		
Jeg laver en afspændingsteknik inden jeg skal sove		
Mit soveværelse er mellem 18 og 21 grader varmt		
Jeg grubler over problemer, når jeg skal sove		
Der er støj i mit soveværelse		
Jeg har svært ved at undgå at fokusere på det negative ved ikke at kunne falde i søvn		
Undgå unaturligt skærmlys fra fx computere, smartphones og fjernsyn.		
Mit soveværelse er mørkt, når jeg skal sove		