

hært du ved at falde i søvn?

- Ingen problemer (0)
- Lidt problem (1)
- Moderat problem (2)
- Meget problem (3)
- Alvorligt problem (4)

hært har du ved at sove igennem (vågner du ofte)?

- Ingen problemer (0)
- Lidt problem (1)
- Moderat problem (2)
- Meget problem (3)
- Alvorligt problem (4)

hært har du ved at sove igen efter at være vågnet for

- Ingen problemer (0)
- Lidt problem (1)
- Moderat problem (2)
- Meget problem (3)
- Alvorligt problem (4)

freds er du generelt med din søvn?

- Meget utilfreds (0)
- Lidt utilfreds (1)
- Moderat utilfreds (2)
- Meget utilfreds (3)
- Alvorligt utilfreds (4)

5. Hvor meget påvirker dine søvnproblemer din
funktion (humør, koncentration, energi)?

- Slet ikke (0)
- En smule (1)
- Moderat (2)
- Meget (3)
- Meget alvorligt (4)

6. Hvor tydeligt bliver dine søvnproblemer bemærkede (fx familie, kollegaer)?

- Slet ikke (0)
- Lidt (1)
- I nogen grad (2)
- I høj grad (3)
- Ekstremt tydeligt (4)

7. Hvor bekymret eller belastet er du af dine søvnproblemer?

- Slet ikke (0)
- En smule (1)
- Moderat (2)
- Meget (3)
- Meget alvorligt (4)

Fortolkning og fortolkning

Sum alle dine point sammen (0–4 per spørgsmål).

Total score: **0–28**

Total Score	Betydning
0–4	Ingen søvnløshed