

## Athlete Sleep Screening Questionnaire (ASSQ)

**INSTRUKSJONER:** Følgende spørsmål gjelder dine søvnvaner. Sett ring rundt det svaret du best mener representerer dine typiske søvnvaner i den siste tiden. For alle spørsmål sett en ring rundt en bokstav fra «a» til «e» med mindre annet er spesifisert.

1. I løpet av den siste tiden, hvor mange timer faktisk søvn har du fått om natten? (Dette kan være forskjellig fra antall timer du oppholdt deg i sengen).
  - a. 5 til 6 timer
  - b. 6 til 7 timer
  - c. 7 til 8 timer
  - d. 8 til 9 timer
  - e. mer enn 9 timer
  
2. Hvor mange dager per uke tar du høneblunder/lurer?
  - a. ingen
  - b. en eller to dager
  - c. tre eller fire dager
  - d. fem til syv dager
  
3. Hvor fornøyd/misfornøyd er du med kvaliteten på søvnen din?
  - a. Veldig fornøyd
  - b. Litt tilfreds
  - c. Verken fornøyd eller misfornøyd
  - d. Litt misfornøyd
  - e. Svært misfornøyd
  
4. I løpet av den siste tiden, hvor lang tid har det vanligvis tatt for deg å sovne hver natt?
  - a. 15 minutter eller mindre
  - b. 16 – 30 minutter
  - c. 31 – 60 minutter
  - d. Lengre enn 60 minutter
  
5. Hvor ofte har du problemer med å opprettholde søvnen?
  - a. Aldri
  - b. En eller to ganger i uken
  - c. Tre eller fire ganger i uken
  - d. Fem til syv dager i uken
  
6. I løpet av den siste tiden, hvor ofte har du tatt medisiner for å hjelpe deg med å sove (reseptbelagt eller reseptfritt)?
  - a. ingen
  - b. en eller to ganger i uken
  - c. tre eller fire ganger i uken
  - d. fem til syv ganger i uken

7. Hvis du bare tenker på den rytmen som er best for deg, på hvilket tidspunkt ville du stått opp dersom du var helt fri til å planlegge dagen din?
  - a. 5:00 – 6:30
  - b. 6:30 – 7:45
  - c. 7:45 – 9:45
  - d. 9:45 – 11:00
  - e. 11:00 – 12:00
8. Hvor våken føler du deg i løpet av den første halvtimen etter at du har våknet om morgenen?
  - a. Ikke våken i det hele tatt
  - b. Litt våken
  - c. Ganske våken
  - d. Veldig våken
9. Ser du på deg selv som et A-menneske (morgenfugl) eller B-menneske (kveldsmenneske)?
  - a. Helt klart A-menneske
  - b. Heller et A- enn et B-menneske
  - c. Heller et B- enn et A-menneske
  - d. Helt klart et B-menneske
10. Hvis du bare tenker på den rytmen som er best for deg, på hvilket tidspunkt ville du lagt deg dersom du var helt fri til å planlegge kvelden din?
  - a. 20:00 – 21:00
  - b. 21:00 – 22:15
  - c. 22:15 – 00:30
  - d. 00:30 – 01:45
  - e. 01:45 – 03:00
11. Når du reiser i forbindelse med idrett/sporten du driver, opplever du at søvnen blir forstyrret?
  - a. Ja
  - b. Nei
12. Når du reiser i forbindelse med idrett/sporten du driver, opplever du svekket dagtidfunksjon (føler deg generelt dårlig eller har dårlig ytelse)?
  - a. Ja
  - b. Nei
13. Er du vanligvis en høylytt snorker?
  - a. Ja
  - b. Nei
14. Har du blitt fortalt at du kveles, gisper etter luft eller slutter å puste i perioder under søvn?
  - a. Ja
  - b. Nei

15. I gjennomsnitt, hvor mange koffeinholdige produkter (koffeinpiller, kaffe, te, brus, energidrikker) inntar du per dag? For kaffe og te, én enhet =177-237 ml; for koffeinholdig brus, én enhet = 355 ml
- a. Mindre enn 1 per dag
  - b. 1-2 per dag
  - c. 3 per dag
  - d. 4 per dag
  - e. 5 eller mer per dag
16. I løpet av den siste tiden, hvor ofte bruker du elektronisk enheter (eksempel: mobiltelefon, datamaskin, nettbrett, TV etc.) i løpet av den siste timen før du legger deg?
- a. Aldri
  - b. 1-3 dager per uke
  - c. 4-6 dager per uke
  - d. Hver dag

---

Til norsk ved Ståle Pallesen. Tilbakeoversatt av Semantix. Referanse: Bender et al. (2018). Sports Medicine - Open, 4, artikkel nr. 23. doi: 10.1186/s40798-018-0140-5.

## SKÅRING

Legg til poengsummene fra ASSQ-ledd 1, 3, 4, 5 og 6 for å få søvnvanskeskåre (SVS). Poengsummen tilsvarer følgende klinisk søvnproblemkategori:

Ingen: 0-4; Mild: 5-7; Moderat: 8-10; Alvorlig: 11-17

Ledd 1:

- a. = 4
- b. = 3
- c. = 2
- d. = 1
- e. = 0

Ledd 3:

- a. = 0
- b. = 1
- c. = 2
- d. = 3
- e. = 4

Ledd 4:

- a. = 0
- b. = 1
- c. = 2
- d. = 3

Ledd 5:

- a. = 0
- b. = 1
- c. = 2
- d. = 3

Ledd 6:

- a. = 0
- b. = 1
- c. = 2
- d. = 3

## **ANBEFALINGER FOR INTERVENSJON**

Følgende kan brukes som veiledning for tiltak:

A = Informasjonsark om generell søvnedukasjon spesifikt for idrettsutøvere + skreddersydde anbefalinger avhengig av søvnmangel eller spesifikke søvnproblemer

B = Monitorering og oppfølging fra støtteteam

C = Monitorering og vurdering fra idrettslege/helsepersonell

D = Vurdering og anbefalinger fra søvnmedisinlege eller kvalifisert søvnpersonell

E = Diagnostisk testing for søvnforstyrrelse og behandling

## **FOR KLINISKE SØVNPROBLEMKATEGORIER**

Ingen (SVS på 0-4) – Anbefaling: A

Mild (SVS på 5-7) – Anbefalinger: A + B

Moderat (SVS på 8-10) – Anbefalinger: A + B + C + D + E (hvis indikert)

Alvorlig (SVS på 11-17) – Anbefalinger: A + B + C + D + E

## **MODIFIKASJONER (søvnforstyrrelse vedr respirasjon, reiser og kronotype)**

Modifikatorene er ikke inkludert i SVS fordi de forekommer sjeldnere og ikke alltid er relevant for visse idrettsutøvergrupper (f.eks. reiser). Modifikatorene er viktige for å gi spesifikke opplærings- og intervensjonsanbefalinger.

**Søvnforstyrret respirasjon** – Hvis idrettsutøveren svarer ja på ledd 13 (høy snorking) eller ledd 14 (apné), bør de vurderes videre.

Anbefalinger: D + E (hvis indikert).

**Søvn- og ytelsesproblemer under reise** – Hvis utøveren svarer ja på ledd 11 (søvnforstyrrelse), kan opplæring i reisehåndtering og jetlag være nødvendig.

Anbefalinger: A (spesifikt for reise).

Hvis utøveren svarer ja på punkt 12 (ytelsesproblemer), er problemet mer alvorlig og kan kreve ytterligere intervensjoner utover edukasjon.

Anbefalinger: A + B + C (hvis angitt) + D (hvis angitt).

**Kronotype** (B-menneske) - De som er B-mennesker er mer utsatt for søvnforstyrrelser. Legg til poengsummene fra ledd 7-10 for å få kronotypescoren. Totalt  $\leq 4$  (4 eller lavere) indikerer at utøveren er en kveldstype.

Anbefalinger: D + E (hvis indikert).

Ledd 7.

- a. = 4
- b. = 3
- c. = 2
- d. = 1
- e. = 0

Ledd 8:

- a. = 0
- b. = 1
- c. = 2
- d. = 3

Ledd 9:

- a. = 3
- b. = 2
- c. = 1
- d. = 0

Ledd 10.

- a. = 4
- b. = 3
- c. = 2
- d. = 1
- e. = 0

#### **ANDRE LEDD (ledd 2, 15, 16)**

Disse leddene er ikke inkludert i SVD eller modifikatorene, men er viktige for å informere om strategier for søvnoptimalisering, for eksempel strategier for å øke/senke frekvensen av høneblunder, redusere koffeininntaket og redusere bruk av elektroniske enheter før sengetid.