



|     |  | Aldri                    | En gang i blant          | Noen ganger              | Ganske ofte              | Svært ofte               | Alltid                   |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 24. | I løpet av skoledagene våkner jeg mer enn en time senere enn vanlig oppvåkningstid.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. | I helgene er jeg oppe mer enn en time seinere enn vanlig leggetid.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. | I helgene våkner jeg mer enn en time seinere enn vanlig oppvåkningstid..                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. | Jeg sover alene.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. | Jeg sover hele eller deler av natten sammen med noen andre (for eksempel med dine foreldre, søster eller bror) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kilde: LeBourgeois, et al. (2005). Pediatrics, 115, 257-265. Til norsk ved Ståle Pallesen

Skåring: 1=alltid, 2=svært ofte, 3=ganske ofte, 4=noen ganger, 5=en gang i blant, 6=aldri

Høyere skåre indikerer bedre søvnhygiene

Følgende ledd skal reverseres: 22, 27

Subskalaer:

Fysiologisk (ledd 1-5)

Kognitiv (ledd 6-11)

Emosjonell (ledd 12-14)

Søvnmiljøet (ledd 15-18)

Dagtidssøvn (ledd 19)

Substanser (ledd 20-21)

Leggerutine (ledd 22)

Søvnstabilitet (ledd 23-26)

Seng/dele soverom (ledd 27-28)