

Enkelt nordisk spørreskjema om søvn (Basic Nordic Sleep Questionnaire)

Scandinavian Society for Sleep Research (SSRS)

Enkelt nordisk spørreskjema om søvn (BNSQ) består av 27 forskjellige punkter fordelt på 21 hovedspørsmål.

Husk at det ved utfylling av skjemaet skal gis eksempler. Dette kan gjøres på side 1 eller på et eget ark.

Registrer demografiske data, alder, høyde, vekt etc. Kroppsmasseindeks (BMI) skal alltid beregnes: $\text{vekt}/\text{høyde}^2$ (kg/m^2). Innhent data for andre indekser om nødvendig.

Bruk følgende skåringsskala:

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden**
- 2 sjeldnere enn en gang i uken**
- 3 1–2 dager i uken**
- 4 3–5 dager i uken**
- 5 hver dag eller nesten hver dag**

Bruk ”netter” i stedet for ”dager” der det passer bedre. Skalaen kan også brukes i klinisk arbeid.

Ved spørsmål om parasomnier eller andre **sjeldne søvnforstyrrelser** innen epidemiologisk forskning kan det tilføyes en sjette vurdering (aldri). Vurdering 1 og 2 kan i så fall eventuelt slås sammen av statistiske årsaker (gjør 2 om til 1, 3 til 2, 4 til 3, 5 til 4 og 6 til 5):

- 1 aldri
- 2 sjeldnere enn en gang i måneden
- 3 sjeldnere enn en gang i uken
- 4 1–2 dager i uken
- 5 3–5 dager i uken
- 6 hver dag eller nesten hver dag

Spørsmålene bør ta for seg **de siste tre månedene**. Andre tidsrom kan brukes ved behov.

Spørsmålene følger nedenfor. Det kan stilles ytterligere spørsmål der det er hensiktsmessig. Bruk samme kvantitative skåringsskala der det er mulig, i stedet for kvalitative skalaer (noen ganger, ofte osv.).

1. Har du hatt problemer med å sovne de siste tre månedene?

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden
- 2 sjeldnere enn en gang i uken
- 3 1–2 dager i uken
- 4 3–5 dager i uken
- 5 hver dag eller nesten hver dag

2. Hvor lenge (gjennomsnittlig hvor mange minutter) ligger du våken i sengen før du sovner (etter at lyset er slukket)?

- a) På arbeidsdager tar det rundt ____ minutter før jeg sovner
- b) På fridager tar det rundt ____ minutter

3. Hvor ofte har du våknet om natten i løpet av de siste tre månedene?

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden
- 2 sjeldnere enn en gang i uken
- 3 1–2 dager i uken
- 4 3–5 dager i uken
- 5 hver natt eller nesten hver natt

4. Hvis du pleier å våkne om natten, hvor mange ganger våkner du vanligvis i løpet av en natt (gjelder de siste tre måneder)?

- 1 jeg pleier vanligvis ikke å våkne om natten
- 2 en gang per natt
- 3 2 ganger
- 4 3–4 ganger
- 5 minst fem ganger per natt

5. Hvor ofte har du våknet for tidlig uten å klare å sovne igjen i løpet av de siste tre månedene?

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden
- 2 sjeldnere enn en gang i uken
- 3 1–2 dager i uken
- 4 3–5 dager i uken
- 5 hver dag eller nesten hver dag

6. Hvor godt har du sovet i løpet av de siste tre månedene?

- 1 godt
- 2 ganske godt
- 3 hverken godt eller dårlig
- 4 ganske dårlig
- 5 dårlig

7. Har du tatt sovetabletter (som du har fått forskrevet) i løpet av de siste tre måneder ?

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden
- 2 sjeldnere enn en gang i uken
- 3 1–2 dager i uken
- 4 3–5 dager i uken
- 5 hver dag eller nesten hver dag

Hvilke(n) sovetablett(er) : _____

8. Føler du deg mer enn normalt trøtt når du har våknet om morgenen?

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden
- 2 sjeldnere enn en gang i uken
- 3 1–2 dager i uken
- 4 3–5 dager i uken
- 5 hver dag eller nesten hver dag

9. Føler du deg ekstremt trøtt i løpet av dagen?

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden
- 2 sjeldnere enn en gang i uken
- 3 1–2 dager i uken
- 4 3–5 dager i uken
- 5 hver dag eller nesten hver dag

10. Har du i løpet av de siste tre månedene vært plaget av en uimotståelig søvntrang mens du var på jobben?

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden
- 2 sjeldnere enn en gang i uken
- 3 1–2 dager i uken
- 4 3–5 dager i uken
- 5 hver dag eller nesten hver dag

11. Har du i løpet av de siste tre månedene vært plaget av en uimotståelig søvntrang på fritiden?

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden
- 2 sjeldnere enn en gang i uken
- 3 1–2 dager i uken
- 4 3–5 dager i uken
- 5 hver dag eller nesten hver dag

12. Hvor mange timer sover du vanligvis hver natt?

Jeg sover rundt _____ timer hver natt.

13. Når pleier du vanligvis å legge deg (for å sove)?

- a) På arbeidsdager: kl. _____
b) På fridager: kl. _____

14. Når pleier du vanligvis å våkne?

- a) På arbeidsdager: kl. _____
b) På fridager: kl. _____

15. Hvor ofte tar du deg en liten lur på dagtid?

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden
- 2 sjeldnere enn en gang i uken
- 3 1–2 dager i uken
- 4 3–5 dager i uken
- 5 hver dag eller nesten hver dag

16. Hvis du tar deg en liten lur, hvor lenge pleier den vanligvis å vare?

Den varer vanligvis rundt ____t ____ min

16. Snorker du når du sover (spør andre hvis du ikke er sikker) ?

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden
- 2 sjeldnere enn en gang i uken
- 3 1–2 dager i uken
- 4 3–5 dager i uken
- 5 hver natt eller nesten hver natt

17. Hvordan snorker du (spør andre hvordan snorkingen høres ut) ?

- 1 jeg snorker ikke
- 2 jeg snorker jevnt og dypt
- 3 jeg snorker jevnt, men ganske høyt
- 4 jeg snorker jevnt, men svært høyt (andre i rommet ved siden av kan høre at jeg snorker)
- 5 jeg snorker svært høyt og ujevnt (dvs. med pustepauser, der snorkingen ikke høres, og til tider med svært høye snorkelyder med gispning etter luft)

18. Har du opplevd pustestopp (søvnåpné) mens du sover (har andre lagt merke til at du slutter å puste når du sover) ?

- 1 aldri eller sjeldnere enn en gang i måneden
- 2 sjeldnere enn en gang i uken
- 3 1–2 dager i uken
- 4 3–5 dager i uken
- 5 hver natt eller nesten hver natt

19. Hvis du snorker minst 1–2 ganger per uke, i hvor mange år har du snorket (spør andre hvis du ikke vet det)?

Jeg har snorket i rundt _____ år. Jeg var rundt _____ år da jeg begynte å snorke.

20. Hvor mange timer med søvn trenger du per natt (hvor mange timer ville du ha sovet hvis du kunne sove så lenge du har behov for) ?

Jeg har behov for _____ timer og _____ minutter søvn per natt.

21. Hvis du har problemer med søvnen, hva slags problemer har du (beskriv problemene med egne ord):
