

KAROLINSKA SLEEPINESS SCALE:

Arbeidet begynte kl \_\_\_\_\_ og sluttet kl \_\_\_\_\_

---

Følgende spørsmål omhandler hvor søvning du føler deg på ulike klokkeslett gjennom dagen. Besvar spørsmålene ved å angi et tall ved det respektive tidspunkt. **Skriv sov for de tidsperioder hvor du ikke var våken.**

formiddag	kl 08	_____	Anvend gjerne mellomnivåene 2,4,6,8 også
	kl 10	_____	
ettermiddag	kl 12	_____	<b>1 veldig opplagt</b>
	kl 14	_____	<b>2</b>
	kl 16	_____	<b>3 opplagt</b>
kveld	kl 18	_____	<b>4</b>
	kl 20	_____	<b>5 verken opplagt eller søvning</b>
	kl 22	_____	<b>6</b>
natt	kl 24	_____	<b>7 søvning, men ikke anstrengende å være våken</b>
	kl 02	_____	<b>8</b>
	kl 04	_____	<b>9 veldig søvning, kamp mot søvnen, anstrengende å være våken</b>
	kl 06	_____	