

# Munich ChronoType Questionnaire (MCTQ)

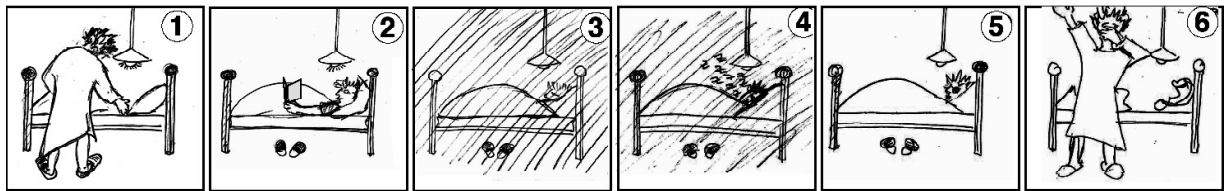
I dette spørreskjemaet skal du fortelle om dine typiske søvnvaner de siste 4 ukene. Vi spør om arbeidsdager (skoledager) og fridager separat. Vennligst svar på spørsmålene i tråd med din oppfatning av en typisk uke som inkluderer dine typiske arbeidsdager (evt. skoledager) og fridager.

**Jeg har fast arbeidstid (evt. skoletid) (dette inkluderer å være hjemmeværende):**

Ja  Jeg arbeider 1  2  3  4  5  6  7  dager per uke.

Nei

Dersom du svarer "Ja, 7 dager i uken" eller "Nei", vennligst vurder om dine søvntider likevel er forskjellig mellom vanlige 'arbeidsdager' og 'helger' og fyll ut MCTQ ut fra dette.



Vennligst bruk en 24-timers skala (f.eks. skriv 2300 istedenfor 1100 om kvelden)

## Arbeidsdager

- Tegning 1: Jeg går til sengs klokken \_\_\_\_\_
- Tegning 2: Vær oppmerksom på at noen holder seg våken en viss tid når de er i sengen!
- Tegning 3: Jeg går meg faktisk klar til å sove (slukker lyset) klokken \_\_\_\_\_
- Tegning 4: Jeg trenger \_\_\_\_\_ minutter på å sovne.
- Tegning 5: Jeg våkner opp klokken \_\_\_\_\_
- Tegning 6: Etter \_\_\_\_\_ minutter står jeg opp.
- Jeg bruker vekkerklokke/alarm på arbeidsdagene Ja  Nei
- Hvis "Ja": Jeg våkner vanligvis FØR vekkerklokken/alarmen ringer Ja  Nei

## Fridager

- Tegning 1: Jeg går til sengs klokken \_\_\_\_\_
- Tegning 2: Vær oppmerksom på at noen holder seg våken en viss tid når de er i sengen!
- Tegning 3: Jeg går meg faktisk klar til å sove (slukker lyset) klokken \_\_\_\_\_
- Tegning 4: Jeg trenger \_\_\_\_\_ minutter på å sovne.
- Tegning 5: Jeg våkner opp klokken \_\_\_\_\_
- Tegning 6: Etter \_\_\_\_\_ minutter står jeg opp.
- Min oppvåkningstid (tegning 5) er pga. bruk av vekkerklokke: Ja  Nei
- Det er spesielle grunner til at jeg ikke fritt kan velge når jeg sover på fridager:
- Ja  Hvis "Ja": Barn/husdyr  Hobbier  Annet , for eksempel: \_\_\_\_\_
- Nei