

Bilaga 3*(Finns för utskrift som pdf-fil på www.gothiaforlag.se)*

Visuell analog skala för bedömning av sömnen: Richards Campell Sleep Questionnaire (RCSQ).

Sätt krysset på varje linje där du anser att det bäst belyser din sömn den gångna natten:

1. Min sömn i natt var:

 Djup

 Lätt

2. När jag skulle somna i natt (första gången)

 Somnade jag nästan
omedelbart

 Kunde jag nästan
aldrig somna

3. I natt var jag:

 Vaken
mycket lite

 Vaken
hela natten

4. I natt när jag vaknade eller blev väckt:

 Somnade jag
om omedelbart

 Kunde jag inte
somna om

5. Jag skulle beskriva min sömn i natt som:

 En god
natts sömn

 En dålig natts
sömn

(Richards K.C., 1985, svensk översättning Frisk U. & Nordström G, 1999 (publ. 2000),³² tillstånd till Anna Nordin för publicering, 2006 oktober).