

# Sleep Hygiene Index – Søvnhygiene

Instruksjon: Sett kryss i den ruten for hver påstand som passer best for deg.

	Alltid	Ofte	Noen ganger	Sjelden	Aldri
1. Jeg tar blunder på dagtid som varer i to timer eller mer.					
2. Jeg legger meg på ulike tidspunkt fra dag til dag.					
3. Jeg står opp på ulike tidspunkt fra dag til dag.					
4. Jeg trener slik at jeg blir svett i løpet av den siste timen før jeg legger meg.					
5. Jeg oppholder meg lengre i sengen enn jeg burde to eller tre ganger i uken.					
6. Jeg bruker alkohol, tobakk eller koffein i løpet av de siste 4 timene før jeg legger meg eller etter at jeg har lagt meg.					
7. Jeg gjør ting som kan gjøre meg våken før leggetid (for eksempel: spiller dataspill, bruker internett, rydder).					
8. Jeg går til sengs når jeg føler meg stresset, sint, "er ute av meg" eller nervøs.					
9. Jeg bruker sengen min til andre ting enn søvn og sex (for eksempel ser TV, leser, spiser, studerer).					
10. Jeg sover i en ukomfortabel seng (for eksempel: dårlig madrass eller pute, for mange eller for få pledd/dyner).					
11. Jeg sover i et ukomfortabelt soverom (for eksempel: for lyst, overfylt, for varmt, for kaldt, for bråkete).					
12. Jeg gjør viktig arbeid før jeg går til sengs (for eksempel: betaler regninger, planlegger eller studerer).					
13. Jeg tenker, planlegger eller bekymrer meg når jeg er i sengen.					

### Skåring:

Alltid = 5 | Ofte = 4 | Noen ganger = 3 | Sjelden = 2 | Aldri = 1