

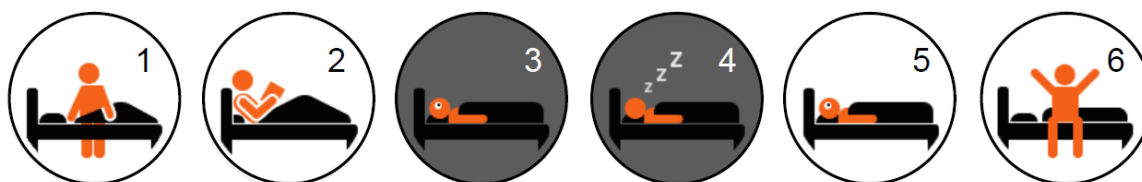
Spørreskjema om søvnvaner for skiftarbeidere

(Munich ChronoType Questionnaire for shift-workers, MCTQ_{shift})

Følgende spørsmål handler om når du sover og er våken på arbeidsdager og fridager.

Vennligst svar på spørsmålene relatert til din nåværende skiftordning, det vil si at du ikke trenger å fylle ut alle situasjonene beskrevet under. Vennligst prøv å svare på ALLE spørsmålene som gjelder din skiftordning, også dersom noen er vanskelige. Spontane svar er ofte de beste.

Hvordan fylle ut spørreskjemaet:



Figur 1: Klokkeslettet da du gikk til sengs.

Figur 2: Husk at noen ligger våkne i senga en stund.

Figur 3: Klokkeslettet da du "bestemte deg" for å sove (dvs. da du skrudde av lyset og lukket øynene).

Figur 4: Antall minutter du i gjennomsnitt brukte på å sovne.

Figur 5: Klokkeslettet da du våknet.

Figur 6: Klokkeslettet da du sto opp.

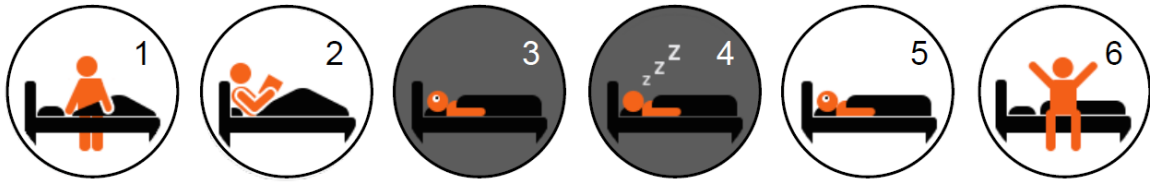
Alarm: Skriv om du brukte vekkerklokke eller ikke.

Du får spørsmål om følgende situasjoner

Mellom to morgenskift:	Vennligst oppgi når du sov mellom to morgenskift.
Mellom to fridager etter morgenskift:	Vennligst oppgi når du sov mellom to fridager etter morgenskift.
Mellom to kveldsskift:	Vennligst oppgi når du sov mellom to kveldsskift.
Mellom to fridager etter kveldsskift:	Vennligst oppgi når du sov mellom to fridager etter kveldsskift.
Mellom to nattskift:	Vennligst oppgi når du sov mellom to nattskift.
Mellom to fridager etter nattskift:	Vennligst oppgi når du sov mellom to fridager etter nattskift.

Husk at du kan hoppe over de situasjonene som ikke gjelder deg.

Vennligst bruk 24-timersklokken (f.eks. kl. 06:00, i stedet for kl. seks)



Mellom to morgenshift

Jeg legger meg i senga kl. _____ (figur 1)

Husk at noen ligger våkne i senga en stund. (figur 2)

Jeg gjør meg klar til å sove (skruer av lyset/lukker øynene) kl. _____ (figur 3)

Jeg trenger _____ minutter på å sovne. (figur 4)

Jeg våkner kl. _____ (figur 5)

☐ Jeg blir vekket av en vekkerklokke/alarm ☐ Jeg blir IKKE vekket av en vekkerklokke/alarm
Jeg står opp kl. _____ (figur 6)

Jeg tar vanligvis en lur (kort blund/dupp eller "powernap"): ☐ Ja ☐ Nei

Dersom ja: jeg tar en lur fra kl. _____ til kl. _____

Det er bestemte forhold som gjør at jeg ikke kan velge når/hvor lenge jeg kan sove mellom to morgenshift: ☐ Ja

Dersom ja, vennligst gi mer informasjon (barn, kjæledyr, hobbyer, annet):

Mellom to fridager etter morgenshift

Jeg legger meg i senga kl. _____ (figur 1)

Husk at noen ligger våkne i senga en stund. (figur 2)

Jeg gjør meg klar til å sove (skruer av lyset/lukker øynene) kl. _____ (figur 3)

Jeg trenger _____ minutter på å sovne. (figur 4)

Jeg våkner kl. _____ (figur 5)

Jeg blir vekket av en vekkerklokke/alarm ☐ Jeg blir IKKE vekket av en vekkerklokke/alarm ☐
Jeg står opp kl. _____ (figur 6)

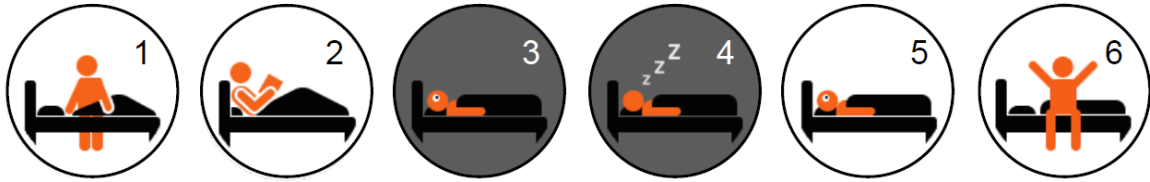
Jeg tar vanligvis en lur (kort blund/dupp eller "powernap"): ☐ Ja ☐ Nei

Dersom ja: jeg tar en lur fra kl. _____ til kl. _____

Det er bestemte forhold som gjør at jeg ikke kan velge når/hvor lenge jeg kan sove mellom to fridager etter morgenshift: ☐ Ja

Dersom ja, vennligst gi mer informasjon (barn, kjæledyr, hobbyer, annet):

Vennligst bruk 24-timersklokken (f.eks. kl. 06:00, i stedet for kl. seks)



Mellom to kveldsskift

Jeg legger meg i senga kl. _____ (figur 1)

Husk at noen ligger våkne i senga en stund. (figur 2)

Jeg gjør meg klar til å sove (skruer av lyset/lukker øynene) kl. _____ (figur 3)

Jeg trenger _____ minutter på å sovne. (figur 4)

Jeg våkner kl. _____ (figur 5)

☐ Jeg blir vekket av en vekkerklokke/alarm ☐ Jeg blir IKKE vekket av en vekkerklokke/alarm

Jeg står opp kl. _____ (figur 6)

Jeg tar vanligvis en lur (kort blund/dupp eller "powernap"): ☐ Ja ☐ Nei

Dersom ja: jeg tar en lur fra kl. _____ til kl. _____

Det er bestemte forhold som gjør at jeg ikke kan velge når/hvor lenge jeg kan sove mellom to kveldsskift: ☐ Ja

Dersom ja, vennligst gi mer informasjon (barn, kjæledyr, hobbyer, annet):

Mellom to fridager etter kveldsskift

Jeg legger meg i senga kl. _____ (figur 1)

Husk at noen ligger våkne i senga en stund. (figur 2)

Jeg gjør meg klar til å sove (skruer av lyset/lukker øynene) kl. _____ (figur 3)

Jeg trenger _____ minutter på å sovne. (figur 4)

Jeg våkner kl. _____ (figur 5)

☐ Jeg blir vekket av en vekkerklokke/alarm ☐ Jeg blir IKKE vekket av en vekkerklokke/alarm

Jeg står opp kl. _____ (figur 6)

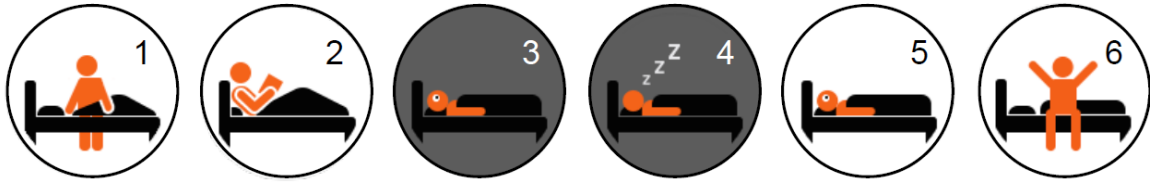
Jeg tar vanligvis en lur (kort blund/dupp eller "powernap"): ☐ Ja ☐ Nei

Dersom ja: jeg tar en lur fra kl. _____ til kl. _____

Det er bestemte forhold som gjør at jeg ikke kan velge når/hvor lenge jeg kan sove mellom to fridager etter kveldsskift: ☐ Ja

Dersom ja, vennligst gi mer informasjon (barn, kjæledyr, hobbyer, annet):

Vennligst bruk 24-timersklokken (f.eks. kl. 06:00, i stedet for kl. seks)



Mellom to nattskift

Jeg legger meg i senga kl. _____ (figur 1)

Husk at noen ligger våkne i senga en stund. (figur 2)

Jeg gjør meg klar til å sove (skruer av lyset/lukker øynene) kl. _____ (figur 3)

Jeg trenger _____ minutter på å sovne. (figur 4)

Jeg våkner kl. _____ (figur 5)

☐ Jeg blir vekket av en vekkerklokke/alarm ☐ Jeg blir IKKE vekket av en vekkerklokke/alarm

Jeg står opp kl. _____ (figur 6)

Jeg tar vanligvis en lur (kort blund/dupp eller "powernap"): ☐ Ja ☐ Nei

Dersom ja: jeg tar en lur fra kl. _____ til kl. _____

Det er bestemte forhold som gjør at jeg ikke kan velge når/hvor lenge jeg kan sove mellom to nattskift: ☐ Ja

Dersom ja, vennligst gi mer informasjon (barn, kjæledyr, hobbyer, annet):

Mellom to fridager etter nattskift

Jeg legger meg i senga kl. _____ (figur 1)

Husk at noen ligger våkne i senga en stund. (figur 2)

Jeg gjør meg klar til å sove (skruer av lyset/lukker øynene) kl. _____ (figur 3)

Jeg trenger _____ minutter på å sovne. (figur 4)

Jeg våkner kl. _____ (figur 5)

☐ Jeg blir vekket av en vekkerklokke/alarm ☐ Jeg blir IKKE vekket av en vekkerklokke/alarm

Jeg står opp kl. _____ (figur 6)

Jeg tar vanligvis en lur (kort blund/dupp eller "powernap"): ☐ Ja ☐ Nei

Dersom ja: jeg tar en lur fra kl. _____ til kl. _____

Det er bestemte forhold som gjør at jeg ikke kan velge når/hvor lenge jeg kan sove mellom to fridager etter nattskift: ☐ Ja

Dersom ja, vennligst gi mer informasjon (barn, kjæledyr, hobbyer, annet):