

Scoring SSQ-CA

1. Beregn søvnvarighed
 - a. Hverdage: spørgsmål 3a-1a (antal timer i sengen) – spørgsmål 4a (latenstid) – spørgsmål 19b (antal opvågninger) x spørgsmål 5 (antal minutter vågen)
 - b. Weekender: spørgsmål 3b-1b (antal timer i sengen) – spørgsmål 4b (latenstid) – spørgsmål 19b (antal opvågninger) x spørgsmål 5 (antal minutter vågen)
 - i. Stop op hvis barnet sover mere eller mindre end anbefalet
2. Latenstid
 - a. Hverdag: spørgsmål 4a
 - b. Weekend: spørgsmål 4b
 - i. Stop op hvis latenstid er mere end 30 minutter
3. Opvågninger:
 - a. Spørgsmål 5:
 - i. Stop op hvis der er svaret "Et stykke tid (10-30 minutter) eller "Mere end 30 minutter"
4. Søvnkvalitet og træthed i løbet af dagen:
 - a. Spørgsmål 8: stop op hvis der er svaret "Mindre end halvdelen af dagene" eller værre
 - b. Spørgsmål 9: stop op hvis der er svaret "Mere end halvdelen af dagene" eller værre
 - c. Spørgsmål 10a-d: stop op hvis der er svaret "1-3 gange om ugen" eller mere

Anbefalet søvnvarighed:

6-12 år: 9-12 timer

13-18 år: 8-10 timer

Latenstid (indsøvning): maks. 30 min

Hvis man bliver nødt til at stoppe op, indikerer det at der er et problem fx med søvnvarighed eller søvnkvalitet, gå i så fald alle kategorierne igennem for at se hvor problemet ligger.

Hvis man er igennem alle ovenstående punkter, uden at finde problemer, har barnet formentlig intet søvnproblem. Det kan alligevel være nyttigt at diskutere punkter, som barnet/forældre synes er relevant.