

## Sleep Screening Questionnaire - Children and Adolescents (SSQ-CA)

Navn: \_\_\_\_\_

CPR nummer (label): \_\_\_\_\_

**Spørgeskemaet henvender sig til børn/unge mellem 6 og 17 år.**

**Den unge skal selv udfylde spørgeskemaet.**

**Hvis barnet ikke selv kan læse/skrive kan spørgsmålene læses højt af en voksen, og spørgsmålene besvares sammen med barnet. Fem spørgsmål (19d, 19f, 21b, 22a og 22b) udfyldes af en forælder.**

**Sæt kun et kryds ved afkrydsnings spørgsmål.**

**Du skal udfylde spørgeskemaet, mens du tænker på, hvordan dine søvnvaner har været igennem de sidste to uger. Hvis du har været på ferie, været syg eller lignende, i løbet af de sidste to uger, skal du svare for de to uger inden ferien/sygdom, da spørgsmålene handler om to almindelige uger.**

**Der er ingen rigtige eller forkerte svar.**

Her skal du sætte mere end et kryds (barn og voksen)

Barn/Ung

Mor

Far

Anden

Hvem udfylder spørgeskemaet?

## BASAL INFORMATION

Deltager du i fysisk aktivitet (hvor du får pulsen op) i løbet af de sidste 4 timer inden du går i seng?

Aldrig

En gang i mellem

1-3 gange om ugen

4-5 gange om ugen

Mere end 5 gange om ugen

Tager du medicin, naturmedicin eller kosttilskud for at kunne sove bedre?

Nej

Ja

Hvis ja, hvilken type medicin eller tilskud?

## TIL FORÆLDRE

Hvor ofte snorker dit barn i søvne?

Aldrig

Maks. en gang om ugen

2-3 gange om ugen

4-5 gange om ugen

Over 5 gange om ugen

**SØVNVARIGHED OG INDSOVNING**

- 1a Hvad tid går du normalt i seng om aftenen på hverdage (søndag til torsdag)? \_\_\_\_\_  
(ca klokken)
- 1b Hvad tid går du normalt i seng om aftenen i weekenden (fredag og lørdag)? \_\_\_\_\_  
(ca klokken)
- 2a Hvor ofte går du i seng på dette tidspunkt på hverdage (søndag til torsdag)?  
 En gang i mellem (1-2 gange om ugen)  
 Ofte (3-4 gange om ugen)  
 Hver dag
- 2b Hvor ofte går du i seng på dette tidspunkt i weekenden (fredag og lørdag)?  
 Den ene dag  
 Begge dage
- 3a Hvad tid vågner du typisk op på hverdage (mandag til fredag)? \_\_\_\_\_  
(ca klokken)
- 3b Hvad tid vågner du typisk op i weekenden (lørdag og søndag)? \_\_\_\_\_  
(ca klokken)
- 4a Hvor lang tid går der normalt fra du slukker lyset og ligger i sengen, til du falder i søvn på hverdage (søndag til torsdag)? \_\_\_\_\_  
(Der går ca \_\_\_\_\_ minutter)
- 4b Hvor lang tid går der normalt fra du slukker lyset og ligger i sengen, til du falder i søvn i weekenden (fredag og lørdag)? \_\_\_\_\_  
(Der går ca \_\_\_\_\_ minutter)
- 5 Hvor lang tid tager det normalt for dig at falde i søvn igen, efter du har været vågen?  
 Ingen tid, jeg falder i søvn igen med det samme  
 Få minutter (5-10 minutter)  
 Et stykke tid (10-30 minutter)  
 Mere end 30 minutter

**SØVNKVALITET OG TRÆTHED I LØBET AF DAGEN****De næste spørgsmål drejer sig om, hvordan du generelt sover (både i hverdagen og i weekenden)**

- 6 De fleste nætter synes du, at du får  
 For meget søvn  
 Tilpas med søvn  
 For lidt søvn
- 7 De fleste nætter synes du, at du sover  
 Virkelig godt  
 Godt  
 Mindre godt  
 Dårlig
- 8 Du oplever at du har nok energi til at komme igennem skoledagen  
 Næsten altid  
 Mere end halvdelen af dagene  
 Mindre end halvdelen af dagene  
 Næsten aldrig

- 9 Du er så træt, at du ikke har lyst til at gå i skole
- Næsten aldrig  
 Mindre end halvdelen af dagene  
 Mere end halvdelen af dagene  
 Næsten altid

### Hvor ofte føler du dig søvrig når du...

- |   | Aldrig                | Maks. en gang om ugen | 1-3 gange om ugen     | 4-5 gange om ugen     | Over 5 gange om ugen  |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 10a Spiser?                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10b Taler med nogen?                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10c Er i skole?                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10d Leger/er sammen med venner?               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10e Sidder i en bil i mindre end 20 minutter? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### SØVN I LØBET AF DAGEN

- 11 Sovet du i løbet af dagen?
- Aldrig eller kun når jeg er syg  
 En gang i mellem  
 Næsten hver dag

- 12 Hvis du tager en lur, hvor længe plejer du da at sove?

\_\_\_\_\_

(ca antal minutter)

- 13 Hvor ofte falder du i søvn, mens du laver andre ting (i skolen, når du laver lektier, spiser, ser tv)?
- Aldrig eller kun når jeg er syg  
 En gang i mellem  
 Næsten hver dag

### DØGNRYTME

#### Når du vågner om morgenen...

- |   | Aldrig                | Maks. én gang om ugen | 1-3 gange om ugen     | 4-5 gange om ugen     | Over 5 gange om ugen  |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 14a Er du langsom til at vågne op?          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14b Har du svært ved at komme ud af sengen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

- 15a Hvor lang tid tager det dig at blive vågen om morgenen?

\_\_\_\_\_

(ca antal minutter)

- 15b Jeg bliver vækket af en alarm eller mine forældre vækker mig på hverdage (mandag til fredag)
- Nej  
 Ja

**SØVNHYGIEJNE****I løbet af den sidste time inden du går i seng, hvor ofte....**

	Aldrig	Maks. én gang om ugen	1-3 gange om ugen	4-5 gange om ugen	Over 5 gange om ugen
16a Drikker du koffeinholdige drikke (feks. cola, kakao, redbull, kaffe, sort the, isthe)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16b Bruger du tid på telefonen eller computeren (spil, sociale medier, sms)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16c Ser tv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**SØVN OG TRYGHED****Når du prøver at falde i søvn om aftenen, hvor ofte...**

	Aldrig	Maks. én gang om ugen	1-3 gange om ugen	4-5 gange om ugen	Over 5 gange om ugen
17a Er der lys på dit værelse?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17b Er du oprevet, bekymret eller utryg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17c Lægger du dig til at sove hos forældre eller søskende?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 17d I løbet af natten, hvor ofte bliver du vækket fordi du har mareridt?
- Aldrig  
 Maks. én gang om ugen  
 1-3 gange om ugen  
 4-5 gange om ugen  
 Over 5 gange om ugen

**HJÆLP TIL AT FALDE I SØVN**

- 18a Skal du have "hjælp" til at falde i søvn på hverdage (feks. lytte til musik, se tv, tage medicin, have nogen i sengen sammen med dig)?
- Næsten aldrig     En gang i mellem (2-3 gange om måneden)     Flere gange om ugen (1-4 gange om ugen)  
 Næsten hver nat (5-7 gange om ugen)
- 18b Skal du have "hjælp" til at falde i søvn i weekenden (feks. lytte til musik, se tv, tage medicin, have nogen i sengen sammen med dig)?
- Næsten aldrig     En gang i mellem  
 Den ene dag     Begge dage

**OPVÅGNINGER**

- 19a I løbet af en uge, hvor mange nætter vågner du typisk?
- Aldrig     Maks. én gang om ugen  
 2-3 gange om ugen     4-5 gange om ugen  
 6-7 gange om ugen
- 19b I løbet af en nat, hvor mange gange vågner du efter at du er faldet i søvn om aftenen?
- Aldrig     Maks én gang  
 1-2 gange     3 eller flere gange

19c I løbet af natten, hvor ofte bliver du vækket fordi du skal op og tisse?

Aldrig  Maks. en gang om ugen  
 1-3 gange om ugen  4-5 gange om ugen  
 Over 5 gange om ugen

19d Skriv hvad der typisk vækker dig om natten, hvis du ikke vågner af dig selv

\_\_\_\_\_

19e TIL FORÆLDRE

Hvor ofte vågner dit barn om natten?

Aldrig  Maks. en gang om ugen  
 2-3 gange om ugen  4-5 gange om ugen  
 Over 5 gange om ugen

19f TIL FORÆLDRE

Skriv hvad der typisk vækker dit barn om natten?

\_\_\_\_\_

### AT BLIVE VÆKKET

20a Jeg bliver vækket af en alarm eller mine forældre vækker mig i weekenden (lørdag og søndag)

Nej  
 Ja

20b Hvorfor bliver du vækket af en alarm eller dine forældre i weekenden?

Jeg skal dyrke en hobby  
 Jeg skal passe min sygdom  
 Familiemedlemmer synes jeg skal stå op  
 Andet

### SØVN OG UTRYGHED

21a I løbet af natten, hvor ofte bliver du vækket fordi du har tisset i sengen?

Aldrig  
 Maks. en gang om ugen  
 1-3 gange om ugen  
 4-5 gange om ugen  
 Over 5 gange om ugen

21b TIL FORÆLDRE

Hvor ofte græder dit barn i søvne?

Aldrig  
 Maks. en gang om ugen  
 1-3 gange om ugen  
 4-5 gange om ugen  
 Over 5 gange om ugen

### BEVÆGELSER I SØVNE

#### Begge spørgsmål nedenunder er TIL FORÆLDRE

22a Hvor ofte sparker dit barn meget med benene i søvne?

Aldrig  
 Maks. en gang om ugen  
 1-3 gange om ugen  
 4-5 gange om ugen  
 Over 5 gange om ugen

22b Hvor ofte bevæger dit barn sig meget i søvne?

Aldrig  
 Maks. en gang om ugen  
 1-3 gange om ugen  
 4-5 gange om ugen  
 Over 5 gange om ugen

Kommentarer

\_\_\_\_\_