



Test Hvor søvnig er du?

Vurdér den enkelte situation på en skala fra 0-3 i forhold til, hvor stor muligheden er for, at du døser hen:

0-3

Når du sidder og læser.....

☐

Når du ser fjernsyn.....

☐

Når du sidder inaktiv på offentlige steder (fx i et teater eller til et møde).....

☐

Når du er passager i en bil gennem en time uden pause.....

☐

Når du lægger dig for at hvile om eftermiddagen, hvor der er lejlighed til det.....

☐

Når du sidder og taler med nogen

☐

Når du sidder roligt efter en frokost uden alkohol.....

☐

Når du sidder i en bil i nogle minutter i en trafikkø.....

☐

Skalaen fra 0-3 betyder:

0 =døser aldrig hen

1 = svag mulighed for at døse hen

2 = moderat mulighed for at døse hen

3 = betydelig mulighed for at døse hen

Scoren

Scoren er naturligvis ikke et entydigt svar på, hvordan du har det. Scoren kan dog give dig en indikation af, hvor du ligger og måske er det en be- eller afkræftelse på et søvnproblem, du allerede kender.

Er scoren sammentalt ovenfor:

0-6 = Du er ikke søvnig

7-8 = Du er gennemsnitlig søvnig

9 og derover = Du er ret søvnig og bør finde ud af hvorfor

Over 18 = Du er meget søvn og er nødt til at tage forholdsregler fx undlade at køre bil og betjene maskiner