

POINTSCORE

Spørgeskema om døgnrytme

TOLKNING OG BRUG AF DIN POINTSCORE

Spørgeskemaet har 19 spørgsmål, hver med et antal point.

Du skal sammentælle de point, du sat ring om, og skrive din samlede pointscore her: _____

Resultaterne kan variere fra 16-86.

- Pointscore fra 41 og derunder angiver "aftentyper."
- Pointscore mellem 42-58 indikerer "mellemtyper."
- Pointscore fra 59 og derover angiver "morgentyper."

Score	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Type	Absolut "aftentype"	Moderat "aftentype"	Mellemtype	Moderat "morgentype"	Absolut "morgentype"

Lejlighedsvis kan nogle personer have problemer med at udfylde spørgeskemaet. For eksempel er nogle af spørgsmålene vanskelige at besvare, hvis du har arbejdet i en periode med skiftende arbejdstider, hvis du ikke arbejder, eller hvis din sengetider har været usædvanligt sent. Dine svar kan også være påvirket af en sygdom eller du tager måske medicin som påvirker dit søvnmønster. En måde at kontrollere dette på er at spørge om din score omtrent matcher søvnens begyndelses- og slut-tider nedenfor:

Score	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Søvn begynder	02:00 – 03:00	00:45 – 02:00	22:45 – 00:45	21:30 – 22:45	20:00 – 21:30
Søvn slutter	10:00 – 11:00	08:30 – 10:00	06:30 – 08:30	05:00 – 06:30	04:00 – 05:00