

Bilag 1

Dit søvn mønster før projekt start

NB: angiv sammenlagte antal timer hvis du sover opdelt ex. formiddag og aften eller skriv ex. 5 + 2 (5 timer formiddag + 2 timer aften)

Søvn til daglig	Antal timer
Hvor mange timer ligger du i din seng pr. døgn normalt	
Hvor mange timers reel søvn får du gennemsnitlig pr. døgn normalt	

Søvn før den 1. nattevagt	Antal timer
Hvor mange timer sover du før den 1. nattevagt minimum 30 min.	
Hvor mange timer hviler du dig/hvori du evt. powernapper maximum 30 min.	

Søvn mønster når du er i nattevagt	Antal timer
Hvor mange timer ligge du i din seng pr. døgn når du er i nattevagt.	
Hvor mange timers reel søvn får du gennemsnitlig pr. døgn når du er i nattevagt.	

Søvn efter afsluttet nattevagt	Antal timer
Hvor mange timers søvn får du den dag du går fra den sidste nattevagt	
Hvormange timer ligger du i din seng den 1. nat efter endt nattevagt	
Hvor mange timers reel søvn får du gennemsnitlig den 1. nat efter endt nattevagt	

Bilag 1

<i>Sæt kryds i det felt der passer bedst til hvordan du har det.</i>					
Dagen hvor du går fra nattevagt (dag 0)	i høj grad	i nogen grad	hverken/eller	i mindre grad	slet ikke
Føler du dig ved siden af dig selv					
Har du svært ved at koncentrere dig					
Er du træt i kroppen					
Føler du dig udhvilet					
Vender du rundt på døgnrytmen					
Har du svært ved at vende døgnrytmen					
Har du masser af energi					
Gør du de ting du plejer at gøre (motionerer, husarb., venne besøg m.m.)					
Bruger du mere tid på dig selv, trækker dig - er/bliver mindre social					
Er du generet af maveproblemer som oppustethed, diarre, obstipation					

Skriv et tal mellem 1-10 med det der passer bedst på dig (dag0)

På en skala fra 0 - 10 (med 0 som det laveste og 10 som det højeste)	Tal				
Hvordan er dit energiniveau					

Bilag 1.

Dit søvn mønster før projekt start

Dagen efter du slutter nattevagt (dag 1)	i høj grad	i nogen grad	hverken/eller	i mindre grad	slet ikke
Føler du dig ved siden af dig selv					
Har du svært ved at koncentrere dig					
Er du træt i kroppen					
Føler du dig udhvilet					
Vender du rundt på døgnrytmen					
Har du svært ved at vende døgnrytmen					
Har du masser af energi					
Gør du de ting du plejer at gøre (motionerer, husarb., venne besøg m.m.)					
Bruger du mere tid på dig selv, trækker dig - er/bliver mindre social					
Er du generet af maveproblemer som oppustethed, diarre, obstipation					

Skriv et tal mellem 1-10 med det der passer bedst på dig (dag1)

På en skala fra 0 - 10 (med 0 som det laveste og 10 som det højeste)	Tal				
Hvordan er dit energiniveau					