

Bilag 3

Spørgsmål efter projekt 2. Gang

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

Søvn efter afsluttet nattevagt	Antal timer				
Hvor mange timers søvn fik du da du gik fra din sidste nattevagt					
Hvormange timer lå du i din seng den 1. nat efter endt nattevagt					
Hvor mange timers reel søvn fik du den 1. nat efter endt nattevagt					

Sæt kryds i det felt der passer bedst til hvordan du har det.

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					

Bilag 3

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	

Sæt kryds i det felt der passer bedst til hvordan du har det.

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 (dag0)

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

Bilag 3

Spørgsmål efter projekt 2. gang

Om selve projektet	i høj grad	i nogen grad	hverken/eller	i mindre grad		slet ikke
Var øvelserne lette at udføre						
Vil du fortsætte med at bruge øvelserne						
Har projektet været nem at følge						

Har du andre tilføjelser så skriv dem her

