

**Bilaga 3**(Finns för utskrift som pdf-fil på [www.gothiafortbildning.se](http://www.gothiafortbildning.se))

Visuell analog skala för bedömning av sömnen: Richards Campell Sleep Questionnaire (RCSQ).

Sätt krysset på varje linje där du anser att det bäst belyser din sömn den gångna natten:

**1. Min sömn i natt var:**

Djup

Lätt

**2. När jag skulle somna i natt (första gången)**Somnade jag nästan  
omedelbartKunde jag nästan  
aldrig somna**3. I natt var jag:**Vaken  
mycket liteVaken  
hela natten**4. I natt när jag vaknade eller blev väckt:**Somnade jag  
om omedelbartKunde jag inte  
somna om**5. Jag skulle beskriva min sömn i natt som:**En god  
natts sömnEn dålig natts  
sömn

*(Richards K.C, 1985, svensk översättning Frisk U. & Nordström G, 1999 (publ. 2000),<sup>32</sup> tillstånd till Anna Nordin för publicering, 2006 oktober).*