

DITT RESULTAT:

DINA SVAR

Hvor sannsynlig er det at du dupper av eller sovner i følgende situasjoner, i motsetning til bare å føle deg trett?

0 = ville aldri sovne

1 = liten sjanse for å sovne

2 = moderat sjanse for å sovne

3 = stor sjanse for å sovne

0 1 2 3

Sitter og leser

Ser på TV

Sitter passivt på et offentlig sted (f.eks. i teateret eller et møte)

Som passasjer i en bil en time uten pause

0 1 2 3

Ligger og hviler om ettermiddagen når omstendighetene tillater det

Sitter og snakker med noen

Sitter i ro etter en lunsj uten alkohol

I en bil som har en trafikal stans på noen minutter

Kjønn:

- Mann
- Kvinne

Alder :

- Under 18 år
- 18-49
- 50+
- 0+

Fysisk aktivitet:

- En gang i måneden eller mindre
- En gang i uken
- Mer enn én gang i uken

BMI :

- Vekt (kg)
- Høyde (cm)