

MORGEN-AFTEN SPØRGESKEMA
(Morningness-Eveningness Questionnaire - revised)¹
Selvvurderingsversion (MEQ-SA)

Navn: _____

Dato: _____

For hvert spørgsmål bedes du sætte én cirkel om pointværdien ud for det udsagn eller tidspunkt som bedst beskriver hvordan du har haft det indenfor de sidste uger.

1. *Omtrent* hvornår ville du stå op, hvis planlægningen af din dag var helt op til dig selv?

[5] kl. 05.00 - 06.30

[4] kl. 06.30 - 07.45

[3] kl. 07.45 - 09.45

[2] kl. 09.45 - 11.00

[1] kl. 11.00 - 12.00

2. *Omtrent* hvornår ville du gå i seng hvis planlægningen af din aften var helt op til dig selv?

[5] kl. 20.00 - 21.00

[4] kl. 21.00 - 22.15

[3] kl. 22.15 - 00.30

[2] kl. 00.30 - 01.45

[1] kl. 01.45 - 03.00

3. Hvor afhængig er du af et vækkeur, hvis du skal op på et bestemt tidspunkt om morgenen?

[4] Slet ikke

[3] En anelse

[2] En del

[1] Vældig meget

¹ Nogle af de originale spørgsmål og svarkategorier (Horne JA, Östberg O*) er blevet omformuleret til amerikansk omgangssprog; svarkategorier har erstattet fortløbende grafiske skalaer (Terman M, Rifkin JB, Jacobs J, White TM). New York, New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, Unit 50, New York, NY, 10032 (2000). Med støtte af U.S. National Institutes of Health Grant MH42931. Se også: Automatiseret udgave (AutoMEQ) på www.cet.org. Den danske udgave (2004) inkl. tilbageoversættelsesprocedure er lavet i samarbejde med Center for Environmental Therapeutics, New York (admin@cet.org), under supervision af Klaus Martiny, PhD, Psykiatrisk Forskningsenhed, Psykiatrisk Hospital, 3400 Hillerød (kmar@fa.dk).

*Horne JA, Östberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology* 1976;4:97-100.

MORGEN-AFTEN SPØRGESKEMA

Side 2

4. Hvor let synes du det er at komme op om morgenen (hvis du ikke uventet er blevet vækket)?

- [1] Meget vanskeligt
- [2] Noget vanskeligt
- [3] Forholdsvis let
- [4] Meget let

5. Hvor vågen føler du dig den første halve time efter du er vågnet om morgenen?

- [1] Ikke spor vågen
- [2] En smule vågen
- [3] Temmelig vågen
- [4] Helt vågen

6. Hvor sulten føler du dig i den første halve time efter du er vågnet?

- [1] Ikke spor sulten
- [2] En smule sulten
- [3] Temmelig sulten
- [4] Meget sulten

7. Hvordan føler du dig i den første halve time efter du er vågnet?

- [1] Meget træt
- [2] Noget træt
- [3] Forholdsvis udhvilet
- [4] Meget udhvilet

8. Hvis du ikke havde nogen forpligtelser næste dag, hvornår ville du gå i seng sammenlignet med din sædvanlige sengetid?

- [4] Aldrig eller sjældent senere
- [3] Mindre end 1 time senere
- [2] 1-2 timer senere
- [1] Mere end 2 timer senere

MORGEN-AFTEN SPØRGESKEMA

Side 3

9. Du har besluttet at motionere. En ven foreslår, at du gør det én time to gange om ugen, og den bedste tid for ham ville være mellem kl. 7.00 og 8.00 om morgenen. Hvis du kun tænker på dit eget 'indre ur', hvor godt ville du kunne klare det?
- [4] Ville være i fin form
 - [3] Ville være i rimelig god form
 - [2] Ville finde det vanskeligt
 - [1] Ville finde det meget vanskeligt
10. *Omtrent* hvornår på aftenen føler du dig træt og har derfor brug for søvn?
- [5] kl. 20.00 - 21.00
 - [4] kl. 21.00 - 22.15
 - [3] kl. 22.15 - 00.45
 - [2] kl. 00.45 - 02.00
 - [1] kl. 02.00 - 03.00
11. Du vil gerne være helt på toppen fordi du skal op til en eksamen/prøve, som er psykisk udmattende og varer i 2 timer. Du kan planlægge dagen, som du vil. Hvis du kun tager hensyn til dit 'indre ur', i hvilken af de 4 tidsintervaller ville du vælge at gå op?
- [6] kl. 08.00 - 10.00
 - [4] kl. 11.00 - 13.00
 - [2] kl. 15.00 - 17.00
 - [0] kl. 19.00 - 21.00
12. Hvis du kom i seng kl. 23.00, hvor træt ville du være?
- [0] Ikke spor træt
 - [2] En smule træt
 - [3] Temmelig træt
 - [5] Meget træt

MORGEN-AFTEN SPØRGESKEMA

Side 4

13. Af en eller anden grund er du gået i seng nogle timer senere end du plejer, men du skal ikke op på noget bestemt tidspunkt næste morgen. Hvilken af de følgende muligheder er den mest sandsynlige for dig?
- [4] Ville vågne til sædvanlig tid og ikke falde i søvn igen
 - [3] Ville vågne til sædvanlig tid og blunde bagefter
 - [2] Ville vågne til sædvanlig tid og falde i søvn igen
 - [1] Ville vågne senere end sædvanlig
14. En nat skal du være vågen mellem kl. 04.00 til 06.00, fordi du har nattevagt. Du har ingen forpligtelser dagen efter. Hvilket alternativ ville passe dig bedst?
- [1] Ville slet ikke gå i seng inden nattevagten er forbi
 - [2] Ville tage en lur før og sove efter nattevagten
 - [3] Ville sove før nattevagten og tage en lur bagefter
 - [4] Ville kun sove før nattevagten
15. Du skal lave 2 timers tungt fysisk arbejde. Planlægningen for dagen er helt op til dig selv. Hvis du kun tager hensyn til dit 'indre ur', hvilken tid på dagen ville du vælge?
- [4] kl. 08.00 - 10.00
 - [3] kl. 11.00 - 13.00
 - [2] kl. 15.00 - 17.00
 - [1] kl. 19.00 - 21.00
16. Du har besluttet at motionere. En ven foreslår, at I gør det sammen én time to gange om ugen. Den bedste tid for hende er mellem kl. 22.00 og 23.00 om aftenen. Hvis du kun tænker på dit 'indre ur', hvor godt ville du kunne klare det?
- [1] Ville være i fin form
 - [2] Ville være i rimelig god form
 - [3] Ville finde det vanskeligt
 - [4] Ville finde det meget vanskeligt

MORGEN-AFTEN SPØRGESKEMA

Side 5

17. Forestil dig, at du selv kan vælge din arbejdstid. Forestil dig, at du har en 5-timers arbejdsdag (inklusive pauser), dit arbejde er spændende og du betales efter hvor meget du når. *Omtrent* hvilket tidsinterval ville du vælge som arbejdstidsbegyndelse?

- [5] 5 timer begyndende mellem kl. 04.00 og 08.00
- [4] 5 timer begyndende mellem kl. 08.00 og 09.00
- [3] 5 timer begyndende mellem kl. 09.00 og 14.00
- [2] 5 timer begyndende mellem kl. 14.00 og 17.00
- [1] 5 timer begyndende mellem kl. 17.00 og 04.00

18. *Omtrent* hvornår på dagen har du det bedst?

- [5] kl. 05.00 - 08.00
- [4] kl. 08.00 - 10.00
- [3] kl. 10.00 - 17.00
- [2] kl. 17.00 - 22.00
- [1] kl. 22.00 - 05.00

19. Man taler om 'morgenmennesker' og 'aftenmennesker'. Hvilken gruppe tror du, du selv hører til?

- [6] Afgjort morgenmenneske
- [4] Mere morgen- end aftenmenneske
- [2] Mere aften- end morgenmenneske
- [1] Afgjort aftenmenneske

_____ **Summen af point for alle 19 spørgsmål**

MORGEN-AFTEN SPØRGESKEMA

Side 6

Fortolkning og brug af din Morgen-Aften score

Dette spørgeskema har 19 spørgsmål. Læg pointene sammen, for alle spørgsmålene, svarende til den cirkel du har sat ved hvert spørgsmål og angiv scoren her:

Pointscoren kan variere fra 16 til 86. En pointscore på 41 eller derunder indikerer ”aften type” (B-type). En pointscore på 59 eller derover indikerer ”morgen-type” (A-type). Pointscorer mellem 42 og 58 indikerer ”mellem type”.

16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
afgjort aften	moderat aften	mellem	moderat morgen	afgjort morgen

Af og til kan man opleve problemer med besvarelsen af dette spørgeskema. For eksempel er nogle af spørgsmålene vanskelige at besvare, hvis man har skifteholdsarbejde, hvis man ikke er i arbejde, eller hvis ens sædvanlige sengetid er usædvanlig sen. Dine svar kan også være påvirket af sygdom eller af medicin. *Hvis du ikke føler at du har kunnet give en sikker besvarelse af spørgeskemaet, vil de råd der følger her på siden også være behæftet med usikkerhed.*

En måde at undersøge dette på er ved at spørge dig selv, om din pointscore nogenlunde svarer til de nedenstående tidspunkter for hvornår du falder i søvn og vågner op:

Score	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Falder i søvn	02.00-03.00	00.45-02.00	22.45-00.45	21.30-22.45	21.00-21.30
Vågner op	10.00-11.30	08.30-10.00	06.30-08.30	05.00-06.30	04.00-05.00

Hvid du sædvanligvis falder i søvn tidligere end kl. 21.00 eller senere end 03.00 eller du vågner op tidligere end 04.00 eller senere end 11.30 bør du søge råd hos en professionel, der har kendskab til brugen af lysterapi med henblik på en effektiv behandling.

Vi bruger morgen-aften scoren til at forbedre den antidepressive effekt af lysterapi. Selvom de fleste mennesker oplever en god antidepressiv virkning af lysterapi, når de regelmæssigt tager lys om morgenen med en lampe der giver 10.000 lux hvidt lys (se www.cet.org for anbefalinger) i 30 minutter, giver dette alligevel ofte ikke den bedst mulige effekt. Hvis dit indre ur er forskudt i

forhold til den ydre tid (som det kommer til udtryk i din morgen-aften score), er der brug for at justere tidspunktet for lysterapien.

Tabellen nedenfor viser de anbefalede tidspunkter for start på lysterapi for en række morgen-aften scorer. Hvis din score falder udenfor det viste område (enten meget lav eller meget høj), bør du søge råd fra en professionel der har kendskab til brugen af lysterapi med henblik på en effektiv behandling.

Morgen-aften score	Starttidspunkt for lysterapi
23-26	08.15
27-30	08.00
31-34	07.45
35-38	07.30
39-41	07.15
42-45	07.00
46-49	06.45
50-53	06.30
54-57	06.15
58-61	06.00
62-65	05.45
66-68	05.30
69-72	05.15
73-76	05.00

Hvis du sædvanligvis sover længere end 7 timer pr nat, vil du være nødt til at skulle vågne op tidligere end normalt og tage lys, for at få den optimale effekt af lysterapien – men denne indsats vil medføre en bedring. Nogle mennesker kompenserer ved at gå tidligere i seng, mens andre føler sig godt tilpas med den kortere søvnlængde.

Hvis du sædvanligvis sover mindre end 7 timer pr nat, kan du vågne op til sædvanlig tid og tage lys. Hvis du af dig selv vågner mere end 30 minutter tidligere, end det tidspunkt du ifølge tabellen skal starte din lysterapi, bør du flytte lysterapien til lidt senere på morgenen. Undgå at tage lysterapi tidligere end anbefalet. Hvis du kommer til at sove over dig, er det bedre at tage lysterapien senere end at springe den over.

Vores anbefalede lystidspunkt for aften-typer, for eksempel kl. 08.00, svarende til en morgen-aften score på 30, kan gøre det vanskeligt at nå på arbejde til tiden, men at tage lys på et tidligere tidspunkt vil ikke være løsningen i starten af behandlingen. Men så snart du har mærket en forbedring i din tilstand, kan du begynde at tage lysterapi tidligere, således at du fremrykker tidspunktet med 15 minutter per dag, for derved at give dit indre ur mulighed for at synkronisere med din ønskede søvn- og arbejdsrytme.

De personlige anbefalinger vi giver dig her, er baseret på store kliniske forsøg hos patienter med vinterdepression (SAD), udført på Columbia University Medical Center i New York. Patienter,

som tog lysterapi for sent om morgenen, oplevede kun halvdelen af den forbedring, som de der tog lysterapien omkring det anbefalede tidspunkt. Disse anbefalinger gælder ikke kun for SAD, men er også brugbare for behandling af ikke-årstidsafhængig depression, til at afhjælpe besvær med at falde i søvn og til at mindske trangen til at sove for længe om morgenen.

Vores anbefalinger tjener kun som generelle råd til nye brugere af lysterapi. Der er mange individuelle faktorer, der kan indvirke på dosis (intensitet og varighed) af lysterapi. Enhver person med formodet depression bør kun tage lysterapi under lægelig vejledning.

Referencer: Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety and side effects. *CNS spectrums*, 2005;10:647-663. (Downloadable at www.cet.org)

Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, 337 West 20th Street #4M, New York, NY 10011 USA. All rights reserved. This material may be copied without permission only for personal use. Commercial use or distribution prohibited.