

Frågor för kartläggning och differentiering av sömnstörning.

För differentiering mellan insomni, Restless Legs Syndrom (RLS) / Periodic Limb Movement Disorder (PLMD), snarkning/sömnapné samt övriga tillstånd som kan störa sömnen. Komplettera med kartläggning av levnadsvanor och alkoholscreening – AUDIT

Inledande frågor

Hur länge har du haft sömnsvårigheter?

Vad gör att du söker just nu? Har det nyligen inträffat något?

Hur har du det runt omkring dig?

Arbetar du oregelbundna tider, t ex nattarbete eller skift?

Har du svårt att sova p.g.a. smärtor?

Har du övriga besvär/sjukdomar?

Har du under en längre tid känt dig nedstämd eller deprimerad?

Använder du sömnmedicin? I så fall; hur fungerar det?

Använder du andra mediciner? (Ex på läkemedel som kan störa sömnen; bronkvidgare, smärtstillande med koffein, medel vid ADHD etc.)

Insomni

Hur länge har du haft sömnsvårigheter? (>3 veckor)

Hur ofta har du svårt att sova? (>3 ggr/ vecka)

Tar det mer än 30 minuter att somna in på kvällen?

Brukar du vakna upp under natten och ligga vaken mer än 30 min?

Brukar du vakna 30 minuter tidigare än du vill på morgonen?

RLS och PLMD

Brukar du få myrkrypningar i benen så att du har svårt att hålla dem stilla?

Har du själv märkt, eller har andra sagt, att du har kraftiga ryckningar i benen under sömnen?

Snarkning/sömnapné

Har du själv märkt, eller har andra sagt, att du ofta snarkar ljudligt?

Har du själv märkt, eller har andra sagt, att du har andningsuppehåll under sömnen?

Händer det att du vaknar upp med en känsla av att inte få luft?

Brukar du ha svårt att sova p.g.a. att du inte kunnat andas ordentligt?