

Inventorium över sömnsvårigheter

Detta utforskande formulär beskriver sömnsvårigheter (insomning, uppvaknanden under natten eller tidigt på morgonen, påverkan dagtid) och det som vidmakthåller dem: uppvarvning vid läggdags, oro och föreställningar om sömnen, vanor och dygnsrytm. Det utgår från målen i kognitiv beteendeterapi vid insomni (KBT-I) och hjälper till att välja var arbetet ska börja. Två frågor fångar tecken som bör leda till en läkarbedömning: snarkning eller en känsla av att inte få luft, obehagliga känslor i benen i vila.

Antal frågor	26 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Sleep Difficulties Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Sömnstörningar

Förhandsgranskning av de 26 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

När jag har släckt lampan dröjer det innan jag somnar.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag vaknar till och från under natten.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag vaknar trött, som om jag inte hade sovit.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

När jag har lagt mig tänker jag på mina bekymmer eller på vad jag måste göra nästa dag.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

På kvällen gruvar jag mig för att gå och lägga mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under den senaste månaden. Vart och ett av de sex områdena i blocket ”Insomni” består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16. De två tecknen i blocket ”Medicinsk screening” (snarkning eller en känsla av att inte få luft, obehag i benen) bedöms var och en med ett enda påstående, poängsatt från 0 till 4, i slutet av formuläret.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: inom varje block rangordnas områdena från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Insomning, nattliga och tidiga uppvaknanden samt påverkan dagtid beskriver besvären; uppvarvning vid läggdags, oro och föreställningar om sömnen, vanor och dygnsrytm beskriver det som vidmakthåller dem, det vill säga målen för KBT vid insomni. Ett tecken som förekommer ofta i den medicinska screeningen bör leda till en läkarbedömning, särskilt innan tiden i sängen begränsas.

Viktigt att tänka på

Formuläret efterfrågar inte dagsömnighet: att somna utan att vilja, särskilt bakom ratten, är inte typiskt för insomni och kräver en läkarbedömning. Insomni förekommer ofta tillsammans med depression, ett ångestsyndrom eller smärta, och kan vidmakthållas av kaffe, alkohol, sömnmedel eller andra läkemedel: detta bör efterfrågas i samtalet.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

INSOMNI

Insomning 9 / 16

Svårt att somna i början av natten, trots trötthet.

Att utforska: tider för sänggående och insomning, vad personen gör när sömnen dröjer (ligger kvar, går upp, tittar på en skärm), vad som hjälper eller stör.

Fördjupa med: ISI, PSQI.

Vanor och dygnsrytm 9 / 16

Vanor som vidmakthåller insomnin, ofta för att kompensera för sömnbrist: tid i sängen, tupplurar, skärmar i sängen.

Att utforska: tider för sänggående och uppstigning på vardagar och helger, tiden i sängen, tupplurar, kaffe, alkohol och sömnmedel, skärmar på kvällen.

Nattliga och tidiga uppvaknanden 7 / 16

Uppvaknanden under natten eller för tidigt på morgonen, följda av svårt att somna om.

Att utforska: hur många uppvaknanden och hur långa, vad som orsakar dem (smärta, behov av att kissa, ljud, tankar), när personen vaknar för gott; tidigt uppvaknande med nedstämdhet pekar mot depression.

Fördjupa med: ISI, PSQI.

Uppvarvning vid läggdags 6 / 16

Tankar och kroppslig spänning som håller personen vaken vid läggdags, ansträngningar för att somna.

Att utforska: vad tankarna handlar om i sängen (bekymmer, morgondagens planer, sömnen i sig), tecken på spänning, övergången mellan kvällens aktiviteter och sänggåendet.

Fördjupa med: Inventorium över ältande och oro.

Påverkan dagtid 4 / 16

Hur den dåliga sömnen påverkar energi, koncentration och humör under dagen.

Att utforska: vad personen tillskriver sömnen, aktiviteter som har dragits ner eller ställts in, eventuell dagsömnighet (att somna utan att vilja, bakom ratten), som kräver en läkarbedömning.

Fördjupa med: ESS (sömnighet), MFI-20 (trötthet).

Oro och föreställningar om sömnen 4 / 16

Oro för att inte sova, bevakning av natten och fruktade följder av dålig sömn.

Att utforska: fruktade följder av en dålig natt (hälsa, arbete, humör), hur mycket sömn personen anser sig behöva, vad personen gör för att skydda sig mot en dålig natt.

Fördjupa med: DBAS-16.

MEDICINSK SCREENING

Obehag i benen 4 / 4

Behov av att röra på benen på kvällen i vila, vilket kan tyda på restless legs (Willis-Ekboms sjukdom).

Att utforska: när känslorna uppstår, om de lindras av rörelse, hur de påverkar insomningen; hänvisa till läkare.

Snarkning och luftbrist

1 / 4

Tecken som kan tyda på sömnapné.

Att utforska: snarkning och andningsuppehåll som omgivningen har märkt, dagsömnighet, huvudvärk vid uppvaknandet; hänvisa till läkare.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”



Maja L. - KBT-psykolog online