

ENKEL KARTLEGGING AV SØVNVANSKER

Navec	Fødselsdate:	Dato for utfylling av skjemaet:
Fylles ut av pasient, gjerne med primærkontakt (før kons.)	1.	
,	Tar du deg en «høneblund» i	i lapet av dagen? □ ja □ mei
Har du problemer med innsovning?	Hender det at du sovner på u	spassende steden/tiden?
☐nei ☐litt ☐veldig	Hvor mye søvn får du vanlig	pris i latest av natten?
Har du problemer med urolig nattesavn eller hyppige oppvåkninger?	Bruker du sovernedisiner?	
□nei □litt □veldig	Angitype og dose:	
Har du problemer med tidlig morgenoppvåkning (siste oppvåkning)?	Mosjonerer du? □ja □	nei Nir pii dagnet?
□nei □litt □veldig	Kaffete/cola/energidriikk per	r dag: Emer kl. 17:
Har du problemer med å holde deg våken på dagtid?	Skjernaktivitet (TV, PC, mo	obildf.) siste time før sovetid?□ja □nei □av og til
□nei □litt □veldig	Hvor lenge har du hatt søvnp	problemer?
Går søvnproblemet utover funksjonen din på dagtid?	Stame måltid siste 2 t far sov	vetid? Dja Dnei Davog til
□nei □litt □veldig	Hva tror du selv er årsaken t	il savnproblemese?
Når legger du deg vanligvis? 83.		
Når väkner du opp om morgenen? KJ.		
Erduuneidagdys? □daglig □avogtil □sjeldi		
Har du samme seconomier i belance? Dia Dari		



Klinikk for psykisk helse DPS Aust-Agder, Poliklinikkene

Vår dato	Vár	referanse
----------	-----	-----------

Deres dato Deres referanse

Til deg med søvnproblemer

Kartlegging av søvnforstyrrelser - for deg som har et søvnproblem

Mange med psykiske plager har også søvnproblemer. Behandling av en søvnforstyrrelse kan ofte bidra til bedring av de psykiske plagene. Derfor behandler vi søvnproblemer ved poliklinikkene i DPS Aust-Agder med den mest effektive behandlingen for dette, hovedsakelig uten medisiner.

Før best mulig behandling av en søvnforstyrrelse, er det nødvendig med en god kartlegging av søvnrytmen og søvnvanene. Du kan begynne på kartleggingen av dette (og også lære mye om søvn) allerede før første time i poliklinikken: Vi anbefaler smarttelefon-appen (for både IOS og Android) «Insomnia Coach» (se lenke under «Vedlegg»). Du kan også (istedenfor å bruke app'en) fylle ut de vedlagte kartleggingsskjemaene og gjerne også den vedlagte «søvndagboka» for hver av de siste 1 – 3 ukene før første time. Dette bør gjøres omtrentlig og ikke overdrevent nøyaktig. Om du heller vil begynne utfyllingen etter at du er begynt i behandling hos oss, kan du da få veiledning i dette.

Ta med deg alle arkene (eller smarttelefonen med «Insomnia Coach») til første time i poliklinikken.

Med vennlig hilsen

DPS Aust-Agder Poliklinikkene

Vedlegg:

- Kartleggingsskjema
- «Insomnia Severity Index»
- Søvndagbok (1 ark per uke)
- Om behandling av søvnproblemer: http://sovno.no/sovnproblemer-hvordan-skal-de-behandles
- «Insomnia Coach» for IOS: https://itunes.apple.com/no/app/sleep-diary/id1333684925?l=nb&mt=8;

for Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=info.bdslab.android.sleep.demo.full).

Nave	Fødselsdate:	Date for utfylling av skjemaet:
Har do problemer med innovning?		
Doel Dist Dveldig	Tar du deg en «høneblus	d-ilapetavdages? Dja Dsei
Har du problemer med urolig natesøvn eller byggige	Hender det at du sovner	pli upassende stedentiden? 🗆 ja 🗆 nei
oppvlkninger?	Hear mye sava fiir du vo	nligvis i lapet av natien?
Osel Diz Oveldig	Bruker du sovemedisine	r? □ja □sei
Har du problemer med tidlig morgenoppväkning (siste oppväkning)?	Angi type og dose:	
Onel Olic Oveldig	Mosjonerer du? 🗆 ja	□nei Nir på dagne?
Har du problemer med å holde deg vilken på dagtid?	Kaffeteicola/energidriki	k per dag: Etter kl., 17:
□nei □tim □veldig	Skjemaktivitet (TV, PC	, mobilitit) sistertime for sovedd? O ja O mei O av og til
Går søvaproblemet utover funksjonen din på dagtid?	Hvor lenge har du hatt s	evaprobleme?
Onel Olix Oveldig	Starre militid siste 2 t fa	rsovetid? Oja Osei Osvogsil
Når legger du deg vanligvis? K1.	Hva tror du selv er lesak	es til sørsprólemene?
Når väkner du opp om norgenen? K2,		
Erdustridagslys? □daglig □avogtil □sjelde	0	
Har du samme savomanoner i belgene? Dja Dnei		

٠.			Dato:				
	Vær vennlig å angi h	vor store vansker du h	ar med sæmer	nà for tid	en (de siste :	2 ukene)?	
			lingen	Mide	Moderate	Alvortige	Veldige
	a. Vansker med å s		0	1	2 2	3	4
		olde meg sovende		1	2		4
	c Vansker med at)	eg våkner for tidlig	0	,	2	3	4
2.	Hvor fornøyd/misfom	øyd er du med ditt nåv	rærende særin	naneter?			
	Veldig formayd	Forneyd	Neytral		Risformayed	Velidig r	nisformayo
	0	1	2		3		4
3.		du at ditt søvnproblen ere på arbeid/daglige Litt. 1				e, humar, e Forstyn	
	dagtid, evine til å fung Forstyrrer ikke i det hele tatt 0	ere på arbeid/daglige Litt	gjereinál, kon Nos 2	sentrasjon,	Mye 3	e, humar, e Forstyn sto	tc.)? rer i veldig
	dagtid, evine til å fung Fonstyrrer likke i det hele talt 0 Hvor synlig tror du de	ere på arbeididaglige Litt 1	gjereinál, kon Nos 2	sentrasjon,	Mye 3	e, humar, e Foretyn sto kvalitet?	to.)? ter i veidig r gned 4
3.	dagtid, evine til å fung Forstyrrer ikke i det hele tatt 0 Hvor synlig tror du de ikke synlig i det	ere på arbeididaglige Uit 1 t er for andre at du ha	gjereinál, kon Noe 2 r savngroblem	sentrasjon,	Mye 3	e, humar, e Forstyn slo kvalitet? Synlig i	tc.)? ner i vektig r gnad 4 wektig sto
	dagtid, evine til å fung Fonstyrrer likke i det hele talt 0 Hvor synlig tror du de	ere på arbeididaglige Litt 1	gjereinál, kon Nos 2	sentrasjon,	Mye 3	e, humar, e Forstyn slo kvalitet? Synlig i	to.)? ter i veidig r gned 4
	dagtid, evine til å fung Fonstymer ikke i det hele tatt 0 Hvor synlig stor du de ikke synlig i det hele tatt	ere på arbeididaglige Uit 1 t er for andre at du ha	Noe 2 r savnproblem Noel 2	sentracjon.	Mye 3	e, humar, e Forstyn slo kvalitet? Synlig i	tc.)? ner i vektig r gnad 4 wektig sto
4.	dagtid, evine til å fung Fonstymer ikke i det hele tatt 0 Hvor synlig stor du de ikke synlig i det hele tatt	ure på arbeidridaglige Litt 1 It er for andre at du ha	Noe 2 r savnproblem Noel 2	sentracjon.	Mye 3	e, huriner, e Forstyn sto kvalitet? Synlig i	tc.)? ner i vektig r gnad 4 wektig sto
4.	Forstymer likke i det hele tatt O Hvor synlig tror du de likke synlig i det hele tatt O Hvor beltymretiglaget	ure på arbeidridaglige Litt 1 It er for andre at du ha	Noe 2 r savnproblem Noel 2	sentracjon.	Mye 3	e, humer, e Forstyn sto kvalitet? Synlig i Bekym	tc.)? ner i veidig r gned 4 veidig sto med 4

2

1

Savndagbok uke: New: Eksempel (Tir 14.08 - Ons 15.08): Tir-Ons Date (hock d notere date liver dag): 15.08.12 See Man Man-Tir Tir-Ons One-Tir Tire-Fre Fre-Lar Lar-See $Fylics \ utom morganen angående nation som har vært:$ Sevenednin (norn og styske) og/eller aktelsel (type, mengde) Inovane 7,5 mg 2. Jegplátil sespál. 22.59 3. Jagalo ar hyat kii. 25:50 Etierallyst varilities, senst jeg inser (cs. setall missite) 45 min 5. Antall oppolissinger i lopet av nature (for siste oppolissing) Verighet as from oppositioning (or. antall minutes) 15,34,80 min Jug vilknet opp siete gang (for jeg stod opp til ny dag) kl. 06:15 8. Jog med opp kl. 66.40 Siste natts save total sett var: 1-voldig lott, 2-fort, 3-middist, 4-dyp, 3-voldig dyp. Fylies at on itselden angionde dagen som har vært: 10. Seg her lispet av dagen lingert.
1-voldig hes, 3-bes, 3-voldes derlig
11. Seg blandet på dagtid fra KL. vil
14. 50 blandet på dagtid fra KL. vil
18. 50 blandet for de blandenol. 18.50

3

Nex							Savadagh	ok uke:
Eksempel (Tir 14.08 - Ons 15.08): Date (hack of nature date liver dag):	Tin-Ons 15.68.12	See Man	Mar-Tir	Tir-Ons	One-Tor	Tor-Fre	FroLet	LerSen
Fylles at on morgonen angående nat	ton som kar vært							
Sevensdain (norn og stycke) og/eller aktoled (type, mengde)	Inovane 7,5 mg							
2. Jeg plák til sengr kl.	22.99							
3. Jog slo av lyset lid.	21:99							
4. Etimalyse varslit as, somet jeg imm (ca antal minuter)	45 min							
Antall oppolissinger i layet av nature (far siste oppolissing)	3							
Verighet as from oppositioning (or. annall minuter)	15,34,80 min							
 Jug vilknet opp siste gang (for jeg sted opp til ny dag) kl. 	06:15							
8. Jog stud opp kl.	96.40							
Siste natts seen heldt sett vac 1-voldig lett, 2-lott, 3-middels, 4-dyp, 3-voldig dyp.	1							
Fylles at on levelden angionde dager	non-harvert:							
10. Jog har i læpet av dagen fungert: 1-voldig bra, 3-bra, 1-voldan eller, 4-dårlig, 5-voldig dårlig	4							
II. log blander på dagtid fra kl., til kl., til blakkerhet for alle blandere)	16-16/30, 18:15- 18:30							

4







Kartlegging



ENKEL KARTLEGGING AV SØVNVANSKER

Har du samme søvnmønster i helgene? □ ja □ nei

Navn:	Fødselsdato:	Dato for utfylling av skjemaet:
Fylles ut av pasient, gjerne med primærkontakt (førkons.)	1.	
Rolls.)	Tar du deg en «høneblu	ınd» i løpet av dagen? 🔲 ja 🔲 nei
Har du problemer med innsovning?	Hender det at du sovne	r på upassende steder/tider? 🔲 ja 🔲 nei
□ nei □ litt □ veldig	Hvor mye søvn får du v	vanligvis i løpet av natten?
Har du problemer med urolig nattesøvn eller hyppige oppvåkninger?	Bruker du sovemedisin	
□nei □litt □veldig	Angi type og dose:	
Har du problemer med tidlig morgenoppvåkning (siste oppvåkning)?	Mosjonerer du? □ ja	□nei Når på døgnet?
□nei □litt □veldig	Kaffe/te/cola/energidril	kk per dag: Etter kl. 17:
Har du problemer med å holde deg våken på dagtid?	Skjermaktivitet (TV, P	C, mobiltlf.) siste time før sovetid? □ ja □ nei □ av og til
□nei □litt □veldig	Hvor lenge har du hatt	søvnproblemer?
Går søvnproblemet utover funksjonen din på dagtid?	Større måltid siste 2 t f	ør sovetid? 🗆 ja 🗆 nei 🗆 av og til
□nei □litt □veldig	Hva tror du selv er årsa	ken til søvnproblemene?
Når legger du deg vanligvis? Kl.		
Når våkner du opp om morgenen? Kl.		
Er du ute i dagslys? □ daglig □ av og til □ sjeld	en	

Insureria Severity Index

per		Delv				-
Varvenig i angit	No other remains du?	tenned serve	114 Forts	en joe sints:	(persel)	
		ingen	Milde	Moderate	Avortge	Verdige
a. Vander redå:		6	1	2	3	4
 Vanaker reedál. 	hdde negranende		1	2	5	4
c Vender redut	jag ráknir to talig		1	2	5	•
No loneydmillor	neyd en durmed ditt nå	verende sørn	meneter?			
Velityteneyl	Foreign	Replica		Dyweyd	Venny 1	edunqui
	1	3		1		4
I hvillen grad mener daglik, evner ili äl lun Fondymer liike i	ds aldt sengedier gem plannilidegige	n handymar din gjarennik, han	deglige for serfreejon	npering (for a halteremete		etwe yek bulli miriweklig
	ds all dit saveprobler gere på arteididaglyn 1.85	n fundymur din gjerendi. fun bios j	deglige fu sertiesjin	Appring (for a halopeomolic Myre 3		
Foreigner little i det felle fast	du al dit sampnibler gene på articididepler i it si antir antire al du te	No.		Mye	Funder str	
Foreigner little i det felle fast	LIM T soi enfor andre si du ha	No.		Mye	Funder str	reniveldig r grad 4
Forderer like i de heletat 0 Hur sysig tor de d	1 Table	No.		Mye	Funder str	
Forstyner Rike i det heletat 0 Hvor synlig tor de d Mer synlig i del lede lati	(IRI 1 aci ambri anche ali da ha Liki	line 1 strangerisien Shed 2	er som ev	Mye	Funder str	reniveldig r grad 4
Footpree like in det telebrat 6 Huor spring for de di Mer spring i det telebrat 0 Huor indigenrelijdage	LIM T soi enfor andre si du ha	line 1 strangerisien Shed 2	er som ev	Mye	Funder str	reniveldig r grad 4
Forstyner Rike i det heletat 0 Hvor synlig tor de d Mer synlig i del lede lati	(IRI 1 aci ambri anche ali da ha Liki	line 1 strangerisien Shed 2	er som ev	Mye	Funder str	reniveldig r grad 4
Footpree like in det telebrat 6 Huor spring for de di Mer spring i det telebrat 0 Huor indigenrelijdage	(IRI 1 aci ambri anche ali da ha Liki	line 1 strangerisien Shed 2	er som ev	Mye	Funder str	reniveldig r gred 4







Søvndagbok

Enkle kartleggingsskjemaer

Kartlegging