

Vprašalnik o motnjah spanja

Vprašalnik je v pomoč zdravnikom specialistom pri kliničnem vrednotenju nespečnosti. Uporablja se lahko za ugotavljanje motenj spanja. Glej stran 2 za vodilo razlage vprašalnika.

Zdravnik mora opraviti podrobnejšo klinično oceno in/ali se obrniti na specialist, če je to potrebno.

		Ocenjevalna lestvica				
Ocenite svoj odgovor tako, da obkrožite številko za vsako od sledečih vprašanj:		Nikoli	Redko	Občasno	Večino noči/ Dnevov	Vedno
1	Težko zaspate?	1	2	3	4	5
2	Težko spite?	1	2	3	4	5
3	Jemljete zdravila/pomirjevala, da lahko zaspate?	1	2	3	4	5
4	Pijete alkohol, da lahko zaspate?	1	2	3	4	5
5	Imate zdravstvene težave, ki prekinjajo vaš spanec?	1	2	3	4	5
6	Ste izgubili zanimanje za hobije ali druge aktivnosti?	1	2	3	4	5
7	Ste žalostni, razdražljivi ali obupani?	1	2	3	4	5
8	Ste živčni ali zaskrbljeni?	1	2	3	4	5
9	Mislite, da je kaj narobe z vašim telesom?	1	2	3	4	5
10	Ste izmenski delovc ali imate mešani delovnik?	1	2	3	4	5
11	Imate nemirne in/ali nelagodne noge pred spanjem?	1	2	3	4	5
12	So vam povedali, da imate nemirne noge oz. trzate z njimi med spanjem?	1	2	3	4	5
13	Imate neobičajno vedenje ali kretnje med spanjem?	1	2	3	4	5
14	Smrčite?	1	2	3	4	5
15	So vam povedali, da med spanje prenehate dihati, nenadno zajamete sapo ali se dušite?	1	2	3	4	5
16	Ste težko budni podnevi?	1	2	3	4	5

Glej stran 2 za razlago vprašalnika.

Vprašalnik o motnjah spanja

PRIROČNIK ZA RAZLAGO VPRAŠALNIKA O NESPEČNOSTI

DIAGNOSTIČNA DOMENA:

- 1) Nespečnost: Q1-5
- 2) Psihiatrične motnje: Q6-9
- 3) Motnja cirkadiani ritem: Q10
- 4) Motnje gibanja: Q11-12
- 5) Parasomnia Q13

SPLOŠNE SMERNICE ZA RAZLAGO OCENJEVALNE LESTVICE

- 1) Ocena 3, 4 ali 5 na katerokoli vprašanje, bolnik verjetno trpi zaradi nespečnosti. Če na vprašanje 3, 4 ali 5 odgovori z 2 ali več in ima močno izraženo dnevno okvaro, nespečnost zahteva nadaljnjo oceno in zdravljenje.
- 2) Ocena 4 ali 5 pri vprašanjih 6-9 zahteva nadaljnje preglede za psihiatrične motnje. Vprašanje 8 se nanaša na somatizacijo in lahko odraža osnovno somatoformno motnjo, ki zahteva posebno zdravljenje.
- 3) Ocena 4 ali 5 pri vprašanju 10 je lahko motnja cirkadiani ritem. Nadaljnje vprašanje o premikih ali prednostni fazi zakasnele faze spanja je treba opraviti.
- 4) Ocena 4 ali 5 na vprašanje 11 ali 12 je ključno in prispeva k ugotavljanju simptomov nespečnosti ali nezdravilnega spanca. Vprašanje 11 se nanaša na sindrom nemirnih nog, vprašanje 12 pa se nanaša na občasno motnjo gibanja okončin.
- 5) Ocena 2-5 na vprašanje 14 vzbuja skrb, zlasti če je dogodek ali gibanje silno ali potencialno škodljivo za bolnika ali partnerja v postelji.
- 6) Ocena 4 ali 5 na vprašanje 14 ali 15 zahteva dodatno klinično oceno spalne apneje. Ocena nad 3 na vprašanja 14 in 15 ali 14 in 16 ponuja sum na spalno apnejo, pri čemer je potrebno nadaljno ocenjevanje.