

## SPØRRESKJEMA OM SØVNFORSTYRRELSER HOS BARN

**INSTRUKSJON:** Hensikten med dette skjemaet er å få en bedre forståelse av døgnrytmen til ditt barn og problemer barnet måtte ha med søvnen. Prøv å svare på alle spørsmålene; når du svarer, forhold deg til hvert spørsmål slik situasjonen har vært de siste 6 månedene i barnets liv. Svar ved å sette en ring rundt eller ved krysse av nummeret til svaralternativet som passer.

Barnets navn: \_\_\_\_\_ Alder: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

1.	Hvor mange timer søvn får vanligvis barnet om natten?	① 9-11 timer	② 8-9 timer	③ 7-8 timer	④ 5-7 timer	⑤ Mindre enn 5 timer
2.	Hvor lang tid går det vanligvis fra barnet legger seg til det sovner inn?	① Mindre enn 15 min	② 15-30 min	③ 30-45 min	④ 45-60 min	⑤ Mer enn 60 min

						⑤ Alltid (daglig)				
						④ Ofte (3 til 5 ganger hver uke)				
						③ Noen ganger (1 til 2 ganger hver uke)				
						② Av og til (1 til 2 ganger i måneden eller sjeldnere)				
						① Aldri				
3.	Barnet går motvillig til sengs	①	②	③	④	⑤				
4.	Barnet har vansker med å sovne inn om kvelden	①	②	③	④	⑤				
5.	Barnet er engstelig eller redd når det skal sove	①	②	③	④	⑤				
6.	Barnet rykker til i deler av kroppen når det faller i søvn	①	②	③	④	⑤				
7.	Barnet har gjentatte bevegelser som gynging av kroppen eller dunker med hodet når det faller i søvn	①	②	③	④	⑤				
8.	Barnet har levende, drømmeliknende opplevelser når det faller i søvn	①	②	③	④	⑤				
9.	Barnet svetter mye når det faller i søvn	①	②	③	④	⑤				
10.	Barnet våkner opp mer enn to ganger om natten	①	②	③	④	⑤				
11.	Etter å ha våknet opp om natten har barnet vansker med å sovne inn igjen	①	②	③	④	⑤				
12.	Barnet har gjentatte skjelvninger eller muskelsammentrekninger i bena når det sover eller skifter ofte stilling om natten eller sparker dynen ut av sengen	①	②	③	④	⑤				
13.	Barnet har problemer med å puste om natten	①	②	③	④	⑤				
14.	Barnet gisper etter luft eller får ikke puste når det sover	①	②	③	④	⑤				
15.	Barnet snorker	①	②	③	④	⑤				
16.	Barnet svetter svært mye om natten	①	②	③	④	⑤				
17.	Du har observert at barnet har gått i søvne	①	②	③	④	⑤				
18.	Du har observert at barnet snakker i søvne	①	②	③	④	⑤				
19.	Barnet skjærer tenner i søvne	①	②	③	④	⑤				
20.	Barnet våkner fra søvnen skrikende eller forvirret og du kan ikke "nå inn" til barnet, og barnet husker ikke selv disse hendelsene neste morgen	①	②	③	④	⑤				
21.	Barnet har mareritt som det ikke husker neste dag	①	②	③	④	⑤				
22.	Barnet er uvanlig vanskelig å vekke om morgenen	①	②	③	④	⑤				
23.	Barnet føler seg trøtt når det våkner om morgenen	①	②	③	④	⑤				
24.	Barnet klarer ikke å bevege seg når det våkner om morgenen	①	②	③	④	⑤				
25.	Barnet opplever søvnighet på dagtid	①	②	③	④	⑤				
26.	Barnet sovner inn plutselig i upassende situasjoner	①	②	③	④	⑤				
<b>DIMS - Vansker med å initiere eller å opprettholde søvnen (sum av ledd 1,2,3,4,5,10,11)</b>										
<b>SBD - Søvnrelaterte respirasjonsvansker (sum av ledd 13,14,15)</b>										
<b>DA - Aktiveringsforstyrrelse (sum av ledd 17,20,21)</b>										
<b>SWTD - Forstyrrelse knyttet til våken-søvn overgang (sum av ledd 6,7,8,12,18,19)</b>										
<b>DOES - Eksessiv søvnighet (sum av ledd 22,23,24,25,26)</b>										
<b>SHY - Søvnrelatert hyperhydrose (sum av ledd 9,16)</b>										
<b>Total skåre (sum av de 6 faktorskårene)</b>										

Kilde: Bruni O, Ottaviano S, Guidetti V, Romoli M, Innocenzi M, Cortesi F, Gianotti F. The Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC). Construction and validation of an instrument to evaluate sleep disturbances in childhood and adolescence. J of Sleep Res 1996;5:251-61. Til norsk ved Yngvild Sørebo Danielsen og Ståle Pallesen.

