

**SØVNANAMNESE (foreldre og barn fra skolealder)**

Utarbeidet av ovl Berit Hjelde Hansen, nåværende arbeidssted Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier – NevSom, OUS, mars 2016 basert på «SleepWake Questionnaires» fra SickKids Hospital, Toronto, «Utredningsskjema for søvnapnø» [www.sovno.no](http://www.sovno.no), Dette skjema er ment til klinisk praksis (ikke til forskning)

<b>Beskriv din hovedbekymring for ditt barns søvn/ ditt søvnproblem:</b>				
<b>Hvor lenge har søvnevanskene vart?</b>				
<b>Har barnet ditt/du vært til en søvnundersøkelse?</b>				
PSG	Søvdeprivert EEG	Aktigrafi	ØNH lege	Annet
Hvis ja, når?				
<b>Driver barnet ditt/du regelmessig fysisk aktivitet?</b>				
Hvor mange timer per uke?				
Hva slags?				
<b>Har familien faste døgnrytmer/rutiner mht. måltider og leggetid (inklusive de voksne)?</b>				
<b>Vil du beskrive barnet ditt som</b>				
A-menneske?	B menneske?		Verken A eller B?	
<b>Har andre familiemedlemmer søvnproblemer eller søvnsykdommer?</b> Hvis ja, vennligst beskriv:				

<b>Vennligst beskriv eventuelle leggetidsrutiner:</b>	
<b>Deler barnet ditt/du soverom (i tilfelle med hvem)?</b>	
<b>TV/laptop/mobil på rommet?</b>	
Hvis ja, Når skrur dette av for natten?	
<b>Vennligst beskriv soverom – mørkt? Stille? Ventilasjon? Temperatur? Ryddes før kvelden? Kjæledyr? Støy fra trafikk/offentlig transport?</b>	
<b>Hvor hyppig inntas koffeinholdig drikke (eks cola, enheter per uke):</b>	

**Søvn lengde:**

<b>Hvor lenge sover barnet ditt/du vanligvis om natten i -</b>		
Hverdager?	Helger?	Ferier?
<b>Sover barnet ditt på dagtid?</b>		
Hvis ja, hvor ofte og hvor lenge?		
<b>Vanlig leggetid hverdager</b>		
<b>Vanlig leggetid helger</b>		
<b>Sovner klokken hverdager</b>		
<b>Sovner klokken helger</b>		
<b>Våkner/vekkes hverdager</b>		
<b>Våkner/vekkes helger</b>		

### Leggetidsproblemer/innsovningsvansker/vansker med oppvåkning

I løpet av en vanlig uke, hvor ofte skjer det at barnet ditt/du -	
Protesterer mot å legge seg?	
Er redd for å legge seg i mørket?	
Trenger en hos seg for å sovne?	
Sovner i en annens seng?	
Bruker mer enn 30 minutter på å sovne (fra lyset er slukket til innsovning)?	
Våkner opp en gang i løpet av natten og har vansker med å sovne igjen (mer enn 30 min eller vekker foreldre eller kommer over i andres seng eller tilkaller foreldre)?	
Våkner opp flere ganger i løpet av natten og har vansker med å sovne igjen (mer enn 30 min eller vekker foreldre eller kommer over i andres seng eller tilkaller foreldre)?	
Våkner for tidlig om morgenen og klarer ikke sovne igjen (mer enn 30 min før ønsket oppvåkning)?	
Er vanskelig å vekke om morgenen?	
Virker trett om morgenen/klager over at han/hun er trett?	
Trenger lang tid på å komme i gang om morgenen?	
Klager over dårlig søvn?	

### Søvnapnøspørsmål

I de siste tre måneder, har barnet ditt/du	Aldri	Sjelden	Iblant	Ofte (>2ggr)
Snorket?				
Hatt pustepauser under søvn?				
Pustet anstrengt om natten?				
Vært trett/søvnig på dagtid?				
Hatt problemer med tett nese?				
Hatt hodepine om morgen?				
Pustet med åpen munn?				
Svettet mye om natten?				

Sover med hodet bakoverbøyd?				
Sover urolig?				
Nattevæting?				

### Søvnighet på dagtid

Hvor sannsynlig er det at barnet ditt døser av eller sovner i følgende situasjoner?	Aldri	Liten sjanse	Moderat sjanse	Stor sjanse
Sitte og lese?				
Se på TV?				
Sitte inaktiv på offentlig sted (teater, skolen)?				
Som passasjer på en times biltur uten pause?				
Legger seg for å hvile om ettermiddagen hvis anledning til det?				
Sitte og snakke med noen?				
Sitte stille etter lunsj?				
Under lekselesing/prøver?				

### Narkolepsi

<b>Har barnet ditt fortalt deg/har du observert at når han/hun/du blir glad eller sint, er i en spennende situasjon eller ser på noe morsomt/spennende på TV skjer følgende: hakeslepp, svikt i knærne, hodet dupper, svakhet i ansiktsmuskulatur? Eventuelt uten åpenbar trigger?</b>			
1-5 ggr i løpet av livet?	Månedlig?	Ukentlig?	Daglig eller nesten daglig?
<b>Har barnet ditt/du livlige drømmer?</b>			
Aldri	Av og til	Ofte	Vet ikke
<b>Har barnet ditt/du opplevd å være <i>lammet</i> i muskulatur ved oppvåkninger?</b>			
Aldri	Av og til	Ofte	Vet ikke

Har barnet ditt/du sett/hørt/kjent/opplevd ting som ikke har vært virkelige i forbindelse med innsovning eller oppvåkning?			
Aldri	Av og til	Ofte	Vet ikke
Har barnet ditt/du urolig eller oppstykket søvn?			
Aldri	Av og til	Ofte	Vet ikke

### Rastløse bein/motorisk urolig søvn

	Ja/Nei
Opplever barnet ditt/du en uimotståelig trang til å bevege bein/armene?	
Beskriver barnet ditt/du en kribling, ubehag, «indre kløe», muring i bein/armene i forbindelse med denne trangen?	
Bedres dette av bevegelse?	
Forverres dette i ro/hvile?	
Er det verre om kveld/natt?	
Har barnet ditt/du stereotype ben/armbevegelser under søvn?	

### Parasomnier

I løpet av de siste tre måneder, har barnet ditt -	Aldri	Av og til	Ofte	Vet ikke
Snakket i søvne?				
Gått i søvne?				
Sengevæting?				
Skåret tenner i søvne?				
Våknet redd/skrikende og ikke vært kontaktbar?				
Hatt mareritt?				
Våknet tilsynelatende forvirret og ikke vært kontaktbar?				
Hvis ja, forekommer dette på spesielle tidspunkt ila natta?				
Forekommer det flere ganger per natt?				