

# Avaluació de l'insomni



- Diagnòstic de insomni
- Avaluació del son i símptomes d'insomni
- Avaluació de conseqüències diurnes del insomni

# Avaluació del son i insomni

---

- **Qüestionaris globals**
  - PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index)
  - ISI (Insomnia Severity Index)
- **Registres diaris**
- **Mesures objectives**
  - PSG
  - Actigrafia

SLEEP DIARY

Name: \_\_\_\_\_

Date	Noon	p.m.										Midnight	a.m.										Sleep Quality			
		Afternoon					Evening						Morning													
		12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
M																										
T																										
W																										
Th	3/29																									5
F	3/30																									6
Sa	3/31																									5
Su	4/1																									5
M	4/2																									3
T	4/3																									3
W	4/4																									3
Th	4/5																									4
F	4/6																									4
Sa	4/7																									6
Su	4/8																									3

Instructions: Use the symbols below to indicate your sleep times in the grid. Rate your sleep quality each night from 0 (poor) to 10 (excellent).  
 ↓ = Go to bed  
 ↑ = Get out of bed  
 ↔ = Actual sleep

Comments  
 SUN 4/8<sup>th</sup> CAR WRECK AT 2:30 PM

	Ejemplo	Lunes	Martes
He hecho una cabezada des de las ____ a las ____ (anotar todas las cabezadas o sisestas).	2.00 a 2.45 4.00 a 4.30		
He tomado ____ comprimidos de _____ para dormir.	XX 1 mg		
Me acosté a las ____ y cerré la luz para dormir a las ____.	10.30 11.15		
Después de cerrar la luz tarde ____ minutos en dormirme.	45 min		
Mi sueño se interrumpió ____ veces (especificar el número de veces que se ha despertado por la noche)	3		
Mi sueño se interrumpió durante ____ minutos (especificar la duración de cada vez que se ha despertado).	20 min 30 min		
Me desperté a las ____ (anotar la hora de la última vez que se ha despertado)	6.15		
Me levanté de la cama a las ____ horas (especificar la hora).	6.40		
Cuando me he levantado esta mañana me he sentido ____. <i>Valorar del 1 al 5: 1 = exhausto 5 = descansado</i>	2		
En general, el sueño de esta noche ha sido ____: <i>Valorar del 1 al cinco: 1 = muy desasosegado, 5 = muy profundo</i>	1		

# Elements del registre de son (Morin, 1993)

---

- He fet migdiada des de les ... a les ...
- He pres ... pastilles de ...
- M'he posat al llit a les ... hores
- He apagat el llum a les ... hores
- He trigat ... minuts en adormir-me
- M'he despertat durant ... .. minuts
- M'he despertat per darrera vegada a les ... hores
- M'he llevat a les ... hores
- Al llevar-me m'he trobat (Likert)
- Globalment el son aquesta nit ha estat (Likert)

# Index quantitatus

---

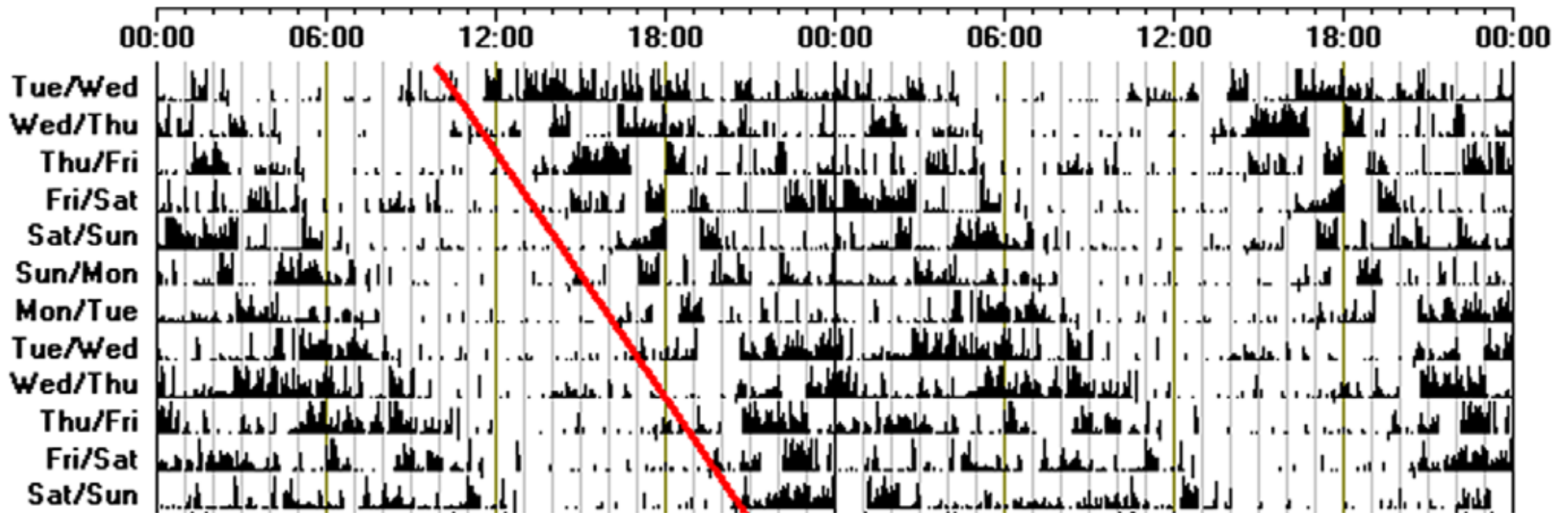
- SOL (Sleep-onset latency)
- TST (Total sleep time)
- NWAK (Number of awakenings)
- WASO (Awake after sleep onset)
- TWAK (Terminal wakefulness)
- TIB (Time in bed)
- SE (Sleep efficiency)
- SQ (Sleep quality)

# Avaluació del son i insomni

---

- **Qüestionaris globals**
  - PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index)
  - ISI (Insomnia Severity Index)
- **Registres diaris**
- **Mesures objectives**
  - PSG
  - Actigrafia

# Actimetry



# Avaluació de l'insomni



- Diagnòstic de l'insomni
- Avaluació del son i símptomes d'insomni
- Avaluació de conseqüències diurnes del insomni

# Avaluació de les conseqüències

---

- Fatiga
  - FIS (Fatigue Impact Index)
- Somnolència
  - ESS (Epworth Sleepiness Scale)
  - NES (Nueva Escala de Somnolencia)
  - MSLT (Multiple Sleep Latency Test)
- Estat d'ànim
  - BDI-II (Beck Depression Inventory II)
  - HADS (Hospital Anxiety Depression Scale)
- Qualitat de vida i funcionament
  - SF-36 (Health Survey Short Form)

