

# Efnisyfirlit

<b>Töflur</b> .....	<b>xv</b>
<b>Mynd</b> .....	<b>xvii</b>
<b>Þakkir</b> .....	<b>xix</b>
<b>Inngangur</b> .....	<b>21</b>
<b>Fræðilegt yfirlit</b> .....	<b>25</b>
Algengi svefntruflana hjá fólki með MS.....	25
Algengir svefnkvillar hjá MS-greindum .....	28
Svefnleysi .....	28
Kæfisvefn.....	28
Fótaóeirð .....	30
Áhrif svefntruflana á heilsu og vellíðan fólks með MS .....	31
Hugsanlegt hlutverk svefntruflana í þróun á MS.....	31
Tengsl svefntruflana við ýmis einkenni sjúkdómsins .....	32
Þreyta.....	32
Heilsutengd lífsgæði. ....	33
Hugræn einkenni.....	34
Samband svefngæða og MS kasta .....	34
<b>Fyrirhuguð rannsókn</b> .....	<b>37</b>
<b>Heimildir</b> .....	<b>39</b>

<b>Fullbúið Handrit að vísindagrein.....</b>	<b>45</b>
<b>Inngangur.....</b>	<b>51</b>
<b>Efniviður og aðferð.....</b>	<b>53</b>
Þátttakendur.....	53
Matstæki.....	53
Svefngæðakvarðinn (Pittsburgh Sleep Quality Index; PSQI):.....	53
Svefnleysiskvarðinn (Insomnia Severity Index; ISI):.....	54
STOP-Bang spurningalistinn: .....	54
Greiningarskilmerki fótaóeirðar: .....	54
Greindir svefnkvillar:.....	54
Bakgrunnsspurningar: .....	55
<b>Framkvæmd, gagnasöfnun .....</b>	<b>57</b>
<b>Greining gagna .....</b>	<b>59</b>
<b>Niðurstöður .....</b>	<b>61</b>
Þátttakendur.....	61
Svefngæði.....	61
Algengi svefnleysis, fótaóeirðar og kæfisvefns .....	61
Algengi svefntruflana vegna salernisferða, verkja, hita og kulda .....	62
Algengi einnar eða fleiri af sjö tilteknum svefntruflunum .....	62
Svefngæði skoðuð með greinandi tölfræði.....	62
<b>Umræða .....</b>	<b>65</b>
Ályktanir .....	67
Hagsmunir .....	67
Leyfi .....	67
<b>Þakkarorð .....</b>	<b>69</b>
<b>Heimildaskrá.....</b>	<b>71</b>
<b>Tölur.....</b>	<b>75</b>

<b>Viðauki A: Ábendingar fyrir hjúkrun .....</b>	<b>81</b>
<b>Viðauki B: Kynningarbréf 29. október .....</b>	<b>83</b>
<b>Viðauki C: Kynningarbréf 9. nóvember .....</b>	<b>85</b>
<b>Viðauki D: Kynningartexti sem fylgdi rannsókninni.....</b>	<b>87</b>
<b>Viðauki E: Samþykki Vísindasiðanefndar.....</b>	<b>89</b>
<b>Viðauki F: Samþykki Persónuverndar .....</b>	<b>91</b>
<b>Viðauki G: Samþykki MS-félagsins.....</b>	<b>93</b>