



Anvisning för ifyllnad av sömndagbok:

Anteckna ditt namn i blanketten

Inled ifyllandet av sömndagboken direkt på morgonen när du har vaknat (beskriv sömnen föregående natt)

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Datum: | Anteckna datum här |
| 2. Jag lade mig kl.: | Anteckna tidpunkten när du lade dig |
| 3. Insomningsfördröjning: | Uppskatta hur många minuter som det gick från att du lade dig tills du somnade* |
| 4. Uppvakning mitt i sömnen: | Uppskatta hur många gånger du vaknade under sömnperioden |
| 5. Vakenhetstid: | Uppskatta hur många minuter totalt som du vakade under sömnperioden* |
| 6. Jag steg upp kl.: | Anteckna tiden för uppstigning |
| 7. Sovtid: | Uppskatta hur många timmar totalt som du sov mellan det att du lade dig och steg upp |
| 8. Tid i sängen: | Räkna hur många timmar som du låg i sängen mellan det att du lade dig och steg upp |
| 9. Sömnkvalitet: | Uppskatta sömnkvaliteten på skalan 0-10 (0=sämsta möjliga och 10=bästa möjliga) |

Uppskatta de tre sista kolumnerna på kvällen innan du lägger dig

10. Vakenhet dagtid: Uppskatta vakenheten dagtid på skalan 0-10 (0=sämsta möjliga och 10=bästa möjliga)
11. Behandlingsmetoder: Beskriv egenvårdsmetoderna som du använde dig av för att förbättra vakenheten dagtid och sömnkvaliteten (t.ex. motion avslappningsmetod) och anteckna om du tog sömnmedel.
12. Nattsömnen störs av: Beskriv faktorer som stör nattsömnen (t.ex. middagslur, kvällsarbete, användning av internet kvällstid, kaffe, svart te, kakao, coladrycker, alkohol)

Obs. du behöver inte titta på klockan, det räcker med en uppskattning på morgonen när du vaknar*