



Övning: Sömndagbok

Varför?

Sömndagboken hjälper dig att lära känna din sömn bättre. Du kommer att märka om du sover tillräckligt och vilka saker som påverkar din sömnkvalitet och vakenhet.

Hur?

Fyll i sömndagboken med information om natten genast när du vaknat på morgonen. Fyll också i uppgifter om den gångna dagen på kvällarna.

Gör gärna övningen till exempel i anteckningarna i din mobil eller i ett häfte. Du kan också fylla i modellen på nästa sida.

Exempel

Nedan ser du frågorna i dagboken och på nästa sida ett exempel på dagbokens struktur:

- Läggdags: Vilken tid gick jag och la mig?
- Insomning: Hade jag svårt att somna? Nej/något/mycket.
- Antal gånger jag vaknade: Hur många gånger vaknade jag?
- Uppvakningstid: Vilken tid vaknade jag på morgonen eller den sista gången på natten?
- Tid när jag gick upp: Vilken tid steg jag upp ur sängen sista gången?
- Tid i sängen: Hur länge låg jag sammanlagt till sängs under natten?
- Sovtid: Hur länge sov jag uppskattningsvis?
- Vaken tid: Hur många timmar var jag vaken under dagen?
- Övningar: Vilka övningarna från egenvårdsprogrammet för sömnlöshet gjorde jag?
- Bedöm sömnkvaliteten på en skala mellan 1 och 5 (1 = mycket dålig 5 = mycket bra).



Min sömndagbok:

Fyll i då du vaknat	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Läggdags: Vilken tid gick jag och la mig?							
Insomning: Hur lång tid tog det för mig att somna?							
Antal uppvaknanden: Hur många gånger vaknade jag?							
Uppvakningstid: vilken tid vaknade jag sista gången?							
Tid vaken: Hur länge var jag vaken mellan det att jag somnade och gick upp ur sängen sista gången?							
Tid när jag gick upp: Vilken tid steg jag upp ur sängen sista gången?							
Tid i sängen: Hur länge låg jag sammanlagt till sängs under natten?							
Sovtid: Hur länge sov jag uppskattningsvis? (tid i sängen-tid det tog att somna-tid vaken)							
Kvaliteten på nattsömnen: 1-5 1 mycket dålig, 5 mycket bra							
Fyll i på kvällen: Vakenhet dagtid 1-5 (1 mycket dålig, 5 mycket bra							
Andra observationer från veckan: (T.ex. gjorda övningar, omgivning, andra påverkande faktorer).							