




Anvisningar för sömndagbok

1. Anteckna vilken tid du har gått till sängs ↓ och vilken tid du har stigit upp ↑. Anteckna också middagslurar.
2. Anteckna din sömnperiod , vilken tid du har gått till sängs och uppstigningar däremellan. Du kan anteckna att sömnperioden har varit enhetlig, om uppvaknandena under sömnperioden har varat under 20 minuter/uppvaknande.
3. Anteckna din arbetstid , inkludera inte arbetsresan.
4. Anteckna din vakenhet i början och slutet av varje arbetsskift samt om du är trött i arbetet eller på fritiden (se skalan invid, vakenhet 1–9).
5. Anteckna en liten boll •, om du observerar att du har slumrat/sovit en liten stund i arbetet eller på fritiden.
6. Anteckna en våglinje  om du observerar att sömnstörningen är förknippad med något symptom (t.ex. rastlösa ben).
7. Anteckna klockslag för intag av kaffe, te eller coladrycker.
8. Bedöm hur många minuter det tog att somna från det att du gick till sängs.
9. Bedöm hur många gånger du vaknade under sömnperioden.
10. Bedöm hur många timmar du sov från det att du gick till sängs tills du steg upp.
11. Bedöm hur utvilad du kände dig efter sömnperioden (se vidstående skala 1–5).
12. Meddela hur mycket kaffe, te (1 kopp = 1,5 dl) eller coladrycker (1 glas = 2 dl) du dricker under dagen. Anteckna också hur stora mängder energidrycker du intar och namn på dryckerna.
13. Om du dricker alkohol under dagen, ange antal portioner (en portion = 0,33 l öl, 12 cl vin, 4 cl brännvin).
14. Anteckna de läkemedel som du använder och andra omständigheter som påverkar sömn-vakenhetstillståndet.
15. Anteckna 0 om du inte har vaknat under natten, inte har druckit kaffe, alkohol osv.

4. Vakenhet

- 1 extremt pigg
- 2 mycket pigg
- 3 pigg
- 4 ganska pigg
- 5 varken pigg eller sömning
- 6 första tecknen på sömning – lätt sömning
- 7 sömning men ej ansträngande vara vaken
- 8 sömning och något ansträngande att vara vaken
- 9 mycket sömning, mycket ansträngande att vara vaken, kämpar mot sömnen

11. Känsla av att vara utvilad efter sömnperiod

- 1 helt utvilad
- 2 utvilad
- 3 i viss mån utvilad
- 4 endast lite utvilad
- 5 inte alls utvilad

