

Bilaga 1 Mina sömnvanor

Besvara frågorna före besöket och ta med formuläret när du träffar läkaren eller skolsköterskan. Formuläret kommer att bevaras i din journal under sekretess. Formuläret finns att ladda ner på www.gothiaforlag.se, se Bilagor vidare Tonårssömn.

Namn

Personnummer

Datum

Skriv ner vad du brukar göra under de sista två timmarna innan du går och lägger dig:

.....

.....

.....

.....

Natt före skoldag

Jag går till sängs vanligen	mellan kl. och
Jag somnar vanligen	mellan kl. och
Jag vaknar på natten och ligger vaken mer än en halvtimme	<input type="checkbox"/> nästan aldrig <input type="checkbox"/> någon natt per vecka <input type="checkbox"/> flera nätter varje vecka <input type="checkbox"/> så gott som varje natt <input type="checkbox"/> flera gånger varje natt
Jag stiger upp på morgonen, vanligen	mellan kl. och
När jag stiger upp på morgonen, är jag	<input type="checkbox"/> mycket pig <input type="checkbox"/> ganska pig <input type="checkbox"/> ganska trött <input type="checkbox"/> mycket trött
Under skoldagen känner jag mig vanligen	<input type="checkbox"/> mycket pig <input type="checkbox"/> ganska pig <input type="checkbox"/> ganska trött <input type="checkbox"/> mycket trött
När jag kommer hem från skolan sover jag en stund	<input type="checkbox"/> så gott som aldrig <input type="checkbox"/> någon gång per vecka <input type="checkbox"/> flera gånger varje vecka
Vilken tid på dygnet är du som piggest, mest aktiv och effektiv i det du gör?	<input type="checkbox"/> före lunchtid <input type="checkbox"/> på eftermiddagen <input type="checkbox"/> på kvällen <input type="checkbox"/> på natten

Fler frågor på nästa sida

Natt före helgdag eller lovdag

Jag går till sängs vanligen	mellan kl. och
Jag somnar vanligen	mellan kl. och
Jag vaknar på natten och ligger vaken mer än en halvtimme	<input type="checkbox"/> nästan aldrig <input type="checkbox"/> ibland <input type="checkbox"/> så gott som varje natt <input type="checkbox"/> flera gånger varje natt
Jag stiger upp på morgonen, vanligen	mellan kl. och
När jag stiger upp på morgonen, är jag	<input type="checkbox"/> mycket pigg <input type="checkbox"/> ganska pigg <input type="checkbox"/> ganska trött <input type="checkbox"/> mycket trött
Under skollediga dagar känner jag mig, på dagen, vanligen	<input type="checkbox"/> mycket pigg <input type="checkbox"/> ganska pigg <input type="checkbox"/> ganska trött <input type="checkbox"/> mycket trött
Skollediga dagar sover jag en stund på dagen	<input type="checkbox"/> så gott som aldrig <input type="checkbox"/> ibland <input type="checkbox"/> så gott som varje dag

Vill du lägga till något om frågorna, skriv det här:

.....

.....

.....

Vad tror du själv är orsaken till dina sömnsvårigheter?

.....

.....

.....