

Bilaga 5(Finns för utskrift som pdf-fil på www.gothiafortbildning.se)**Dokumentation**

Riskfaktorer: Ålder (år) Kön () Övervikt () Begränsad fysisk aktivitet () Samexisterande sjukdomar () Tidigare behandling för störd sömn () Depression () Ångest () Smärta () Sömnapné () Oregelbunden dygnsrytm () Familjesituation () Arbetssituation ()

Annat:

(Nedan, kryssa för Ja/Nej det som gäller och ange värdet där det efterfrågas)

A. Klinisk insomni (ISI) _____ **poäng** **Ja/Nej**

Grad: _____

Besvär > 3 ggr/vecka Ja/Nej

Sömneffektivitet < 85 % Ja/Nej

Total nattlig sömntid tim

Tupplur Ja/Nej

B. Dagbok¹ förs **Ja/Nej**

SOL WAKE WASO TST TIB SE%

Värden för

Dygnsrytmstörning Ja/Nej

Sömnkvalitet (dagboken): ange siffra på frågorna A och B ____ / ____

C. Visuellt analog skala för sömn; förändringar **Ja/Nej**

D. Epworth Sleepiness Scale (ESS) ≥ 10 poäng **Ja/Nej**

E. UTVILAD **Ja/Nej**

Snarkproblem Ja/Nej

Apné Ja/Nej

Ange två mål till förbättrad sömn:

.....

.....

.....

Åtgärder

Fortsatt sömnutredning	Ja/Nej
Farmakologisk behandling	Ja/Nej
CPAP-behandling eller motsvarande	Ja/Nej

Egenvårdsråd:

Sömninformation	Ja/Nej
Allmänna råd om sömn	Ja/Nej
Utbildning	Individuellt Ja/Nej I Grupp Ja/Nej
Sömnhygien	Ja/Nej
Stimuluskontroll	Ja/Nej
Avslappning	Ja/Nej
Musikterapi	Ja/Nej
Motiverande samtal	Ja/Nej
Kognitiv behandling	Ja/Nej
CPAP-behandling eller andra hjälpmedel (ange nedan vilken)	Ja/Nej

Annat:

.....

.....

¹ ISI-frågeformulär kan kombineras med frågorna i dagboken för att beräkna SOL, WAKE, WASO, TST, TIB, SE%.

Tidpunkt patienten gick och la sig och tidpunkt steg upp ur sängen på morgonen (TIB), hur lång tid det tog att somna (i minuter) från avsedd tid att somna (SOL), antal uppvaknanden under natten (WAKE), sammanlagd tid varit vaken under natten (WASO), sammanlagd tid sovit under natten (TST), sömneffektivitet ($SE\% = TST/TIB \times 100$), tagit sömntablett eller alkohol på kvällen och riskfaktorer.

(Edéll-Gustafsson, 2012)