

Bilaga 2(Finns för utskrift som pdf-fil på www.gothiafortbildning.se)**Sömndagbok**

Namn (/ID:kod): Födelsedatum:

Datum:

	Dag 1	Dag 2	M.fl. dagar
1. Vilken tid steg du upp ur sängen på morgonen?			
2. Vilken tid gick du och la dig igår kväll?			
3. Hur lång tid tog det (i minuter) att somna?			
4. Hur många gånger har du vaknat under natten?			
5. Sammanlagt, hur länge har du varit vaken under natten (timmar/minuter)?			
6. Sammanlagt, hur lång tid har du sovit under natten?			
7. Hur mycket alkohol har du druckit senaste kvällen/dagen?			
8. Tog du någon sömntablett för att lättare somna?			
Dagsymtom – kan kompletteras			

BEDÖMNING AV DIN SÖMNKVALITET (avser varje natt)**A. Hur bra mår du nu på morgonen?**

0 1 2 3 4

inte alls medelmåttigt mycket

B. Var sömnen god/skön sista natten?

0 1 2 3 4

inte alls medelmåttig mycket

Ansvarig sjuksköterska sammanställer dagboken för dokumentation.

	SOL (fr 3) Insomnings- tid	WAKE (fr 4) Antal uppvak- nanden natt	WASO (fr 5) Vaken efter Insomnandet	TST (fr 6) Total nattlig sömntid	TIB (fr 2-fr1) Tid tillbringad i sängen	SE % (fr 6/fr 2x100) sömn- effektivitet
måndag						
tisdag						
onsdag						
m.fl. dagar						

Beräkningsgrunder: Insomningstid (efter avsikten att somna eller att lampan släckts): SOL= fråga 3 i dagboken. Antal uppvaknanden under natten: WAKE = fråga 4 i dagboken. Vaken tid under natten efter insomnandet: WASO = fråga 5. Total nattlig sömntid: TST = fråga 6
Tid tillbringad i sängen: TIB = fråga 2 minus fråga 1. Sömneffektivitet (SE %): $TST/TIB \times 100 = XX\%$ dvs. fråga 6/fråga 2 (Beräkningen ska göras av sjuksköterskan och inte av patienten).²⁴ Ett Sömneffektivitetsindex (SE) på $\geq 85\%$ är gränsen för god sömn. Minimum SOL eller vaken tid är > 30 minuter. I dagboken bör också intag av sömnmedel, alkohol, graderad upplevd sömnkvalitet samt uppskattning av hur sömnen varit under veckan dokumenteras.

(Morin CM, Espie CA. Insomnia. A Clinical Guide to Assessment and Treatment. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers; 2003)