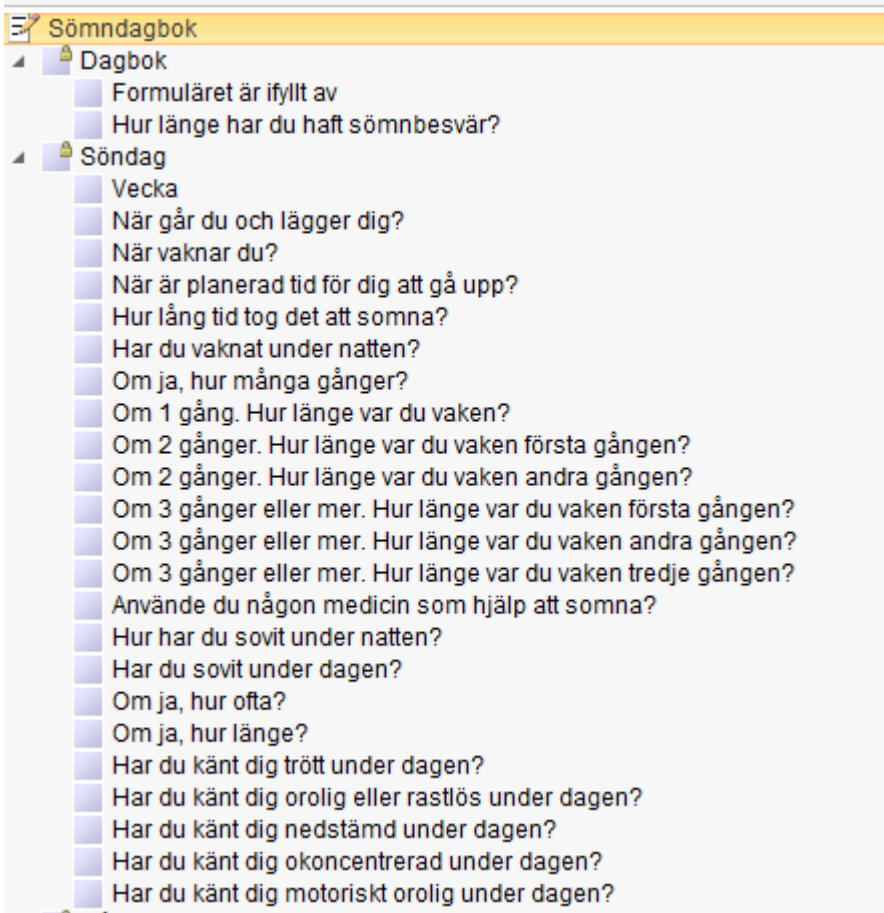


Användarstöd – Sömndagbok

Formuläret används för att kartlägga patientens sömn, kartläggningen ligger till grund för bedömning av behandling av sömnsvårigheter. Formuläret används tillsammans med en digital sömnutbildning. Utförd kartläggning och dess resultat ligger till grund för eventuell vidare behandling, eventuellt förskrivning av hjälpmedel, behandling av sömnhygien alternativt att ärendet avslutas. Den digitala sömnutbildningen är i form av inspelade filmer (idag från region Skåne) och filmerna är publicerade på 1177. (Under Habiliteringen, Kronoberg).



Sömndagbok

▲  Dagbok

- ☐ Formuläret är ifyllt av
- ☐ Hur länge har du haft sömnbesvär?

▲  Söndag

- ☐ Vecka
- ☐ När går du och lägger dig?
- ☐ När vaknar du?
- ☐ När är planerad tid för dig att gå upp?
- ☐ Hur lång tid tog det att somna?
- ☐ Har du vaknat under natten?
- ☐ Om ja, hur många gånger?
- ☐ Om 1 gång. Hur länge var du vaken?
- ☐ Om 2 gånger. Hur länge var du vaken första gången?
- ☐ Om 2 gånger. Hur länge var du vaken andra gången?
- ☐ Om 3 gånger eller mer. Hur länge var du vaken första gången?
- ☐ Om 3 gånger eller mer. Hur länge var du vaken andra gången?
- ☐ Om 3 gånger eller mer. Hur länge var du vaken tredje gången?
- ☐ Använde du någon medicin som hjälp att somna?
- ☐ Hur har du sovit under natten?
- ☐ Har du sovit under dagen?
- ☐ Om ja, hur ofta?
- ☐ Om ja, hur länge?
- ☐ Har du känt dig trött under dagen?
- ☐ Har du känt dig orolig eller rastlös under dagen?
- ☐ Har du känt dig nedstämd under dagen?
- ☐ Har du känt dig okoncentrerad under dagen?
- ☐ Har du känt dig motoriskt orolig under dagen?