

Sömndagbok

till stöd för kartläggning av sömnbesvär och utvärdering av behandling mot sömnbesvär hos äldre.

	måndag /	tisdag /	onsdag /	torsdag /	fredag /	lördag /	söndag /
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl och kl							
2. Igår vistades jag utomhus i dagsljus i minuter.							
3. Igår åt jag sista kvällsmålet kl							
4. Igår drack jag sista koppen kaffe eller svart te kl							
5. Igår drack jag glas alkoholhaltig dryck.							
6. Igår promenerade jag eller deltog i annan fysisk aktivitet i minuter.							
7. Igår tog jag mg sömnmedicin kl							
8. Igår gick jag och lade mig kl och släckte lampan kl							
9. Efter att ha släckt lampan somnade jag på minuter.							
10. Jag vaknade gånger under natten.							
11. Vid respektive uppvaknande var jag vaken ca minuter							
12. I morse vaknade jag slutgiltigt kl och steg upp ur sängen kl							
13. Idag känner jag mig (1=utmattad, 5=utsövd)							
14. Inatt sov jag på det hela taget ... (1=mycket dåligt, 5=mycket bra)							
15. Inatt sov jag totalt ca timmar							
16. Övrigt (t ex akut sjukdom, speciell händelse eller aktivitet som kan påverka sömnen)							

I vilken mån har du känt dig på detta sätt under dagen? Ange dina besvär genom att ringa in en siffra för varje fråga (1=inte alls, 2=lite grand, 3=något, 4=ganska mycket, 5=mycket)

Dagtidbesvär	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Trött	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Orolig	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Nedstämd	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Värk/smärta	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Sömndagboken får kopieras med källhänvisning.

Instruktioner för användning av Sömndagbok

Dagboken fylls om möjligt i av den äldre själv, annars av omvårdnadspersonal, sjuksköterska eller anhörig i samarbete med den äldre. Frågorna 1-7 besvaras med fördel på kvällen medan frågorna 8-15 besvaras på morgonen.

För dagbok i 7-14 dagar innan sömnbesvären och behandlingsresultaten utvärderas. Först då är det möjligt att se mönster. En enskild natts sömn kan avvika mycket från den genomsnittliga nattsömnen. Stäm av resultaten mot aktuell läkemedelslista/intag av läkemedel. Glöm inte att notera läkemedel som intas vid behov, exempelvis vid tillfällig smärta eller oro.