



Övning: Sömndagbok

Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

Mål

Börja använda sömndagboken och skriv i den som en del av vardagen.

Anvisning

Fyll i sömndagboken, med information om natten, genast när du vaknat på morgonen. Fyll också i uppgifter om den gångna dagen på kvällarna.

– Det viktigaste med att skriva en sömndagbok är att det görs regelbundet.

Du kan fylla i dagboken med hjälp av uppgiftsmallen nedan eller genom att skriva samma saker på ett sätt som du själv väljer.

Tabellen finns på nästa sida.



Min sömndagbok:

Fyll i efter att du vaknat	Mån.	Tis.	Ons.	Tors.	Fre.	Lör.	Sön.
Läggdags: vilken tid gick jag och lade mig?							
Sömnlåtens: hur lång tid tog det för mig att somna?							
Antal uppvaknanden: hur många gånger vaknade jag under sömnen?							
Uppvakningstid: vilken tid vaknade jag sista gången?							
Vaken tid: hur länge var jag vaken mellan det att jag somnade och gick upp ur sängen sista gången?							
Tiden då jag steg upp ur sängen: vilken tid steg jag upp ur sängen sista gången?							
Tid i sängen: hur länge var jag i sängen sammanlagt under natten?							
Sömntid: hur länge sov jag? (tid i sängen-sömnlåtens-vaken tid)							
Kvaliteten på nattsömnen: 1-5 1 mycket dålig, 5 mycket bra							
Fyll i på kvällarna: Vakenhet dagtid: 1-5 (1 mycket dålig, 5 mycket bra)							

Andra observationer från veckan:
(Till exempel övningar som använts, miljön, andra påverkande faktorer.)