ANVISNINGAR FÖR SÖMNDAGBOK

1. Anteckna vilken tid du har gått till sängs ↓ och vilken tid du har stigit upp ↑. Anteckna också middagslurar.

2. Anteckna din sömnperiod ▨, vilken tid du har gått till sängs och uppstigningar däremellan. Du kan anteckna att sömnperioden har varit enhetlig, om uppvaknandena under sömnperioden har varat under 20 minuter/uppvaknande.

3. Anteckna din arbetstid ├──┤ , inkludera inte arbetsresan.

4. Anteckna din vakenhet i *början* och *slutet* av varje arbetsskift samt om du är trött i arbetet eller på fritiden (se skalan invid, vakenhet 1–9).

5. Anteckna en liten boll ● , om du observerar att du har slumrat/sovit en liten stund i arbetet eller på fritiden.

6. Anteckna en våglinje ∼∼ om du observerar att sömnstörningen är förknippad med något symtom (t.ex. rastlösa ben).

7. Anteckna klockslag för intag av kaffe, te eller coladrycker.

8. Bedöm hur många minuter det tog att somna från det att du gick till sängs.

9. Bedöm hur många gånger du vaknade under sömnperioden.

10. Bedöm hur många timmar du sov från det att du gick till sängs tills du steg upp.

11. Bedöm hur utvilad du kände dig efter sömnperioden (se vidstående skala 1–5).

12. Meddela hur mycket kaffe, te (1 kopp = 1,5 dl) eller coladrycker (1 glas = 2 dl) du dricker under dagen. Anteckna också hur stora mängder energidrycker du intar och namn på dryckerna.

13. Om du dricker alkohol under dagen, ange antal portioner (en portion = 0,33 l öl, 12 cl vin, 4 cl brännvin).

14. Anteckna de läkemedel som du använder och andra omständigheter som påverkar sömn-vakenhetstillståndet.

15. Anteckna 0 om du inte har vaknat under natten, inte har druckit kaffe, alkohol osv.

4. Vakenhet

1 extremt pigg

2 mycket pigg

3 pigg

4 ganska pigg

5 varken pigg eller sömnig

6 första tecknen på sömnighet - lätt sömnig

7 sömnig men ej ansträngande vara vaken

8 sömnig och något ansträngande att vara vaken

9 mycket sömnig, mycket ansträngande att vara vaken, kämpar mot sömnen

11. Känsla av att vara utvilad efter sömnperiod

1 helt utvilad

2 utvilad

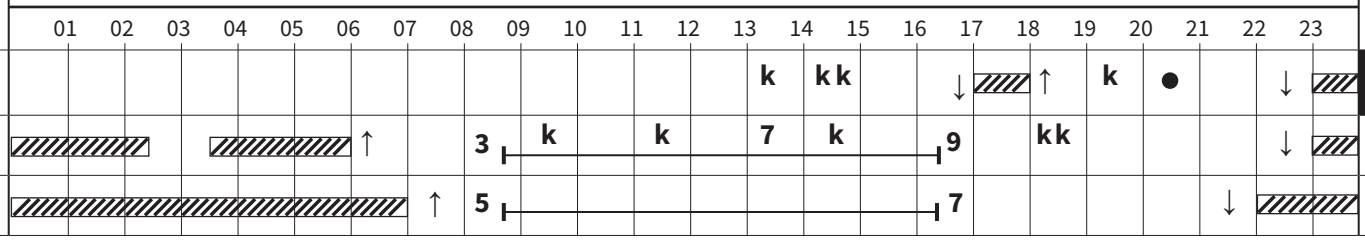
3 i viss mån utvilad

4 endast lite utvilad

5 inte als utvilad

TILL EXEMPEL

1. ↓ Jag gick till sängs ↑ Jag steg upp
2. Anteckna din sömnperiod mellan den tid då du gick till sängs och steg upp
3. ARBETSTIDEN
4. Anteckna vakenhet i början och slutet av varje arbetsskift samt alltid när du är sömnig i arbetet eller på fritiden (se skalan)
5. ● Tupplur/insomning i arbetet eller på fritiden
6. Symtom i samband med sömnstörningen (t.ex. rastlösa ben)
7. **k** En koffeinhaltig dryckesportion



VECKODAG	8 Jag somnade efter ... min	9 Jag vaknade ... gånger mitt i sömnen	10 Jag sov ... timmar	11 Utvilad känsla efter sömnperioden	12 Koffeinhaltiga drycker (portioner)	13 Alkohol (portioner)	14 Läkemedelsbehandling, andra faktorer som påverkade sömnen (t.ex. buller, smärta, bekymmer)
SÖ					4	1	Burana 400 mg
MÅ	30	1	6,5	3	5	0	0
TI	30	0	8	4	0	0	0

På **söndag** eftermiddag tog personen en middagslur kl. 17.00–18.00 och somnade för ett ögonblick under TV-tittande kl. 20.15. Personen gick till sängs kl. 22.30. Personen arbetade inte på söndagen. På dagen efter kl. 12 drack han 4 koppar kaffe och 1 flaska mellanöl och tog en värktablett.

På **måndag** steg han upp ur sängen kl. 06.15. Han bedömer att han somnade inom 30 minuter på söndag kväll och vaknade en gång under natten och var då vaken kl. 02.30–03.30, sov sammanlagt 6,5 timmar samt var ”i viss mån utvilad” (siffran 3) efter sömnperioden. Han var i arbetet kl. 08.30–16.30. I början av arbetsskiftet var han ”pigg” (siffran 3) och i slutet ”mycket sömning” (siffran 9). Under arbetsskiftet var han ”sömnig men ej ansträngande vara vaken” (siffran 7) kl. 13.45. Under måndagen drack han 5 koppar kaffe. På kvällen gick han till sängs kl. 22.30.

På **tisdag** steg han upp ur sängen kl. 7.30. Han bedömer att han somnade inom 30 minuter, sov utan att vakna hela natten, sov sammanlagt 8 timmar och var efter sömnperioden ”endast lite utvilad” (siffran 4). Han var i arbetet kl. 08.30–16.30. I början av arbetsskiftet var personen ”inte sömnig och inte pigg” (siffran 5) och i slutet ”sömnig” (värde 7). Personen gick till sängs kl. 21.30.

Arbetshälsoinstitutet

Svararens namn _____ Födelsedatum_____

SÖMNDAGBOK Inledningsdatum för dagboken: _____/_____ 20___

1. ↓ Jag gick till sängs

   ↑ Jag steg upp

2. Sömnperiod mellan den tid då jag gick till sängs och steg upp

3. ARBETSTID

4. Anteckna vakenhet i början och slutet av varje arbetsskift samt alltid när du är sömnig i arbetet eller på fritiden (se skalan)

5. ● Tupplur/insomning i arbetet eller på fritiden

6. Symtom i samband med sömnstörningen (t.ex. rastlösa ben)

7. **k** En koffeinhaltig dryckesportion

VECKODAG	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	8 Jag somnade efter ... min	9 Jag vaknade ... gånger mitt i sömnen	10 Jag sov ... timmar	11 Utvilad känsla efter sömnperioden	12 Koffeinhaltiga drycker (portioner)	13 Alkohol (portioner)	14 Läkemedelsbehandling, andra faktorer som påverkade sömnen (t.ex. buller, smärta, bekymmer)