



Övning: Sömndagbok

Varför?

Sömndagboken är en viktig övning. Den hjälper en också att följa upp hur det går med de andra övningarna.

Med hjälp av sömndagboken kan du upptäcka

- hur sömnmängden och sömnkvaliteten varierar mellan olika nätter
- vilka saker som påverkar sömnen och vakenheten.

Sömndagboken hjälper dig också att upptäcka vad du har haft för nytta av övningarna du har gjort.

Hur?

Det är lätt att skriva sömndagbok. Det går att göra i ett häfte, i en fil eller i telefonen.

- På morgnarna fyller man i sömndagboken med information om hur man har sovit under natten.
- På kvällarna gör man en uppskattning av hur pigg man har varit under dagen.
- Samtidigt skriver man ner saker som kan ha påverkat sömnen.

Det kan gå långsamt att få till förändringar när det gäller sömn och sömnkvalitet. Med hjälp av sömndagboken får du information om din sömn och upptäcker förändringar.

Det viktigaste med att skriva en sömndagbok är att det görs regelbundet. Det är bra att skriva sömndagbok i flera veckor.

Frågorna i dagboken och en exempelbild på dagbokens struktur hittar du på de två följande sidorna.



Uppföljningens struktur

- Läggdags: Vilken tid gick jag och la mig?
 - Insomning: Hade jag svårt att sova? nej/lite/mycket
 - Antal uppvaknanden: Hur många gånger vaknade jag?
 - Uppvakningstid: Vilken tid vaknade jag på morgonen eller den sista gången på natten?
 - Tid när jag gick upp: Vilken tid steg jag upp ur sängen sista gången?
 - Tid i sängen: Hur länge låg jag sammanlagt till sängs under natten?
 - Sovtid: Hur länge sov jag uppskattningsvis?
 - Vaken tid: Hur många timmar var jag vaken under dagen?
 - Övningar: Vilka övningar inom egenvård för sömnlöshet använde jag?
 - Bedöm sömnkvaliteten på en skala mellan 1 och 5 (1 = mycket dålig 5 = mycket bra)
-

Sömndagbok

Fyll i då du vaknat	Mån.	Tis.	Ons.	Tors.	Fre.	Lör.	Sön.
Läggdags: Vilken tid gick jag och la mig?							
Insomning: Hade jag svårt att sova? nej/lite/mycket							
Antal uppvaknanden: Hur många gånger vaknade jag?							
Uppvakningstid: Vilken tid vaknade jag på morgonen eller den sista gången på natten?							
Tid vaken: Hur länge var jag vaken mellan det att jag somnade och gick upp ur sängen sista gången?							
Tid när jag gick upp: Vilken tid steg jag upp ur sängen sista gången?							
Tid i sängen: Hur länge låg jag sammanlagt till sängs under natten?							
Sovtid: Hur länge sov jag uppskattningsvis? (tid i sängen-tid det tog att somna-tid vaken)							
Kvaliteten på nattsömn: 1-5 1 mycket dålig, 5 mycket bra							
Fyll i på kvällen: Vakenhet dagtid 1-5 (1 mycket dålig, 5 mycket bra)							