

SÖMNKOLLEN

HUR FUNGERAR DET

Sömnkollen hjälper dig och vårdpersonalen att bedöma din sömnkvalitet. Här kan du skriva upp sådant som har påverkat din sömnkvalitet varje dag. På morgonen fyller du i det som bäst beskriver hur du sov på natten. Diskutera eventuella sömnstörningar som du upplevt med vårdpersonalen.

MYCKET BRA

Tillräckligt med sömn, utan störningar/mardrömmar; du känner dig allmänt utvilad och pigg.

GANSKA BRA

Tillräckligt med sömn, mindre störningar/mardrömmar; du känner dig ganska utvilad och pigg.

GANSKA DÅLIGT

För lite sömn, mindre störningar/mardrömmar; du känner dig allmänt trött och har vissa koncentrationssvårigheter.

MYCKET DÅLIGT

Upphackad sömn, dålig sömnkvalitet med många störningar; du känner dig väldigt trött och har koncentrationssvårigheter.

VECKA 1

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

VECKA 2

8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

DE BÄSTA TIPSEN FÖR BÄTTRE SÖMN

- Gå och lägg dig samma tid varje dag
- Gå upp samma tid varje dag
- Tillbringa tillräckligt lång tid i sängen varje natt
- Se till att sovrummet är mörkt, tyst, bekvämt och lagom varmt/svalt
- Se till att motionera och få frisk luft under dagen
- Drink inte koffeinhaltiga drycker efter kl 17
- Drink inte alkohol, rök inte och motionera inte nära in på sänggående
- Gå inte och lägg dig hungrig eller för mätt
- Ta inga tupplurar under dagen och sov inte längre på helgen
- Använd inte sovrummet till något annat än sömn och sex

VECKA 3

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VECKA 4

8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
