

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande

Egentliga Finlands Vårdförhållande

Åbo Universitets-centralsjukhus

Sömndagboken

Blanketten är ämnad för patienter som inkommer för sömn- och vakenhetsundersökningar i Klinisk neurofysiologi på Åbo universitetscentralsjukhuset. Det finns punkter, som skall fyllas i och blanketten skall printas ut.

Anvisningar för ifyllande av sömndagboken

- Anteckna dagligen de tider då du
var trött (velat sova) Sätt att anteckna:
har sovit (i säng eller stol) ☐
hade ett anfall, då du ramlade ●
hade ett annat anfall K
sov (nattsömn) M
lade dig och försökte somna /////
steg upp ☐
- Anteckna sömnlåtelsen i minuter från den moment där du börjar försöka somna samt längden av din nattliga sömn i timmar i respektiva kolumner.
- Ge din nattsömn vitsord 0-10 beroende på dess kvalitet. Skriv vitsordet i kolumnen "sömnkvalitet".
- Kolumnerna Medicinering, Alkohol och Kaffe/te:
- Anteckna alkohol och koffeininnehållande produkter (också coladrycker, energidrycker) du har druckit och mediciner som inte nämnts på framsidan.
- Kom ihåg att anteckna styrkan på medicineringen och även mängd av dryck, som du har druckit. (1 portion alkohol motsvarar 0,33 l öl, 12 cl vin eller 4 cl starksprit).
- Anteckna i kolumnen "C-PAP" hur många timmar du har använt din C-PAP -apparat.

Exempel:

[illegible]

Personen började sin sömndagboken på måndagen 20.1.

Han har varit trött kl. 13:00-14:00. Han lade sig kl. 21:30, sov från 22:30 – 07:30 och han steg upp på tisdagen kl. 08:15.

På tisdagen kl. 15:30 fick han ett anfall då han föll. På kvällen lade han sig kl. 22:00 och somnade omedelbart.

På onsdagen vaknade han kl. 9:00 och steg upp genast. Kl. 12:30 fick han ett anfall av annan typ. Kl. 13:30 och kl. 17:30 sov han i säng eller stol. På onsdagen gick han till sängs kl. 22:00 och somnade kl. 22:30.

Första natten sov han tämligen gott (8) och den andra natten dåligt (3).

Namn: _____ **Personbeteckning:** _____

Mediciner, även sömnmediciner:

Annat att kommentera:

Kontrollerat 06/2025, Klinisk neurofysiologi, ÅUCS.

