SÖMNDAGBOK VAKENHET/SÖMN - TRÖTTHET/SÖMNIGHET (ProSmg) Förnamn : Efternamn: datum :
N°

Avsätt en minut på morgonen och en minut på kvällen och skriv ner dina observationer dag för dag.
Pågående behandling och/eller instruktioner:

Ex:	**Dag-betyg**																											Kommentarer:	**Natt-betyg**
		kl 20	**kl 21**	**kl 22**	**kl 23**	**kl 24**	**kl 1**	**kl 2**	**kl 3**	**kl 4**	**kl 5**	**kl 6**	**kl 7**	**kl 8**	**kl 9**	**kl 10**	**kl 11**	**kl 12**	**kl 13**	**kl 14**	**kl 15**	**kl 16**	**kl 17**	**kl 18**	**kl 19**	**kl 20**			
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													

- Notera först de stunder då du ändrar din ställning: nedåtriktad pil(↓) när du lägger dig ner, uppåtriktad när du stiger upp. Notera med pilar även då du tar siesta.
- **Fyll i rutorna**: **skugga** sömnperioder (▓), lämna vakenhetsperioder **tomma** (| |), markera halv-sömnperioder med **punkter** (▒).
- Markera med **vertikala streck** när du sluter ögonen eller släcker ljuset, när du tror att du börjat sova och stunder då du vaknat.
- Markera med en **horisontal « fot »** (┴) när ditt uppvaknande är framprovocerat (t ex väckarklocka, ljud, smärta…).
- Om du drömmer kan du sätta en **cirkel** (○); om du går på toaletten gör en **svart punkt (●**); om du tar sömnmedel eller lugnande medel, teckna en **stjärna (★).**
- Uppmärksamma under dagen tecken på sömnighet (gäspningar, lust att gå lägga dig mm.) med **utropstecken** (!!!)
- Markera trötthetsperioder med en **triangel (**Δ), och möjliga obehag eller dåligt mående (beskriv vilka) med en **svart triangel(▲**).

Obs! För att bättre förstå skillnaden mellan trötthet och sömnighet kan du läsa artikeln på hemsidan: http://www.sommeil-mg.net/spip/Fatigue-ou-Somnolence

- Du kan använda andra tecken: M= mat, S= sport, A= arbete, Tv= teve, L= läsning, ♥ = kramar, kel etc...
- **Betygsätt den gångna natten**. Värdera antingen svårigheten att vakna (sömnighet mellan 0 och 10/10), eller svårigheten att gå upp (« *smärta* » mellan 0 och 10/10).
- **Betygsätt den gångna dagens kvalitet**: mycket dålig : 0/10, mycket god: 10/10.

Contact@sommeil-mg.net *Dr G. Pérémarty, F.- Montpellier, 00 33 467 72 30 64* *Hemsidan :* Sommeil et médecine générale