



**NATIONELLT CENTER**  
*för* RETT SYNDROM & NÄRLIGGANDE DIAGNOSER

# Sömndagbok

**Instruktioner:** Fyll i sömndagboken varje dag under 7 dagar. Om du missar att fylla i en dag så hoppa över den missade dagen och fortsätt registrering för aktuellt datum.

**Exempel**

Datum	6/12	/	/	/	/	/	/	/
Tupplur dagtid (när, hur länge)	13:15 20 minuter							
Funktion dagtid Skatta 1-5 där 1 är mycket låg grad av funktion	Vakenhet 3 Motivation 1 Delaktighet 3							
Tidpunkt då kvällsrutin börjar	20:15							
Tidpunkt för sänggående	20:45							
Ev. aktivitet i sängen innan sömn	Förälder ligger bredvid N.N. iPad till 21. Skriker när iPad stängs av. Sång tills somnar.							
Tidpunkt när personen somnar	21:50							
Uppvaknanden* <b>antal</b>	2							
Vad händer under nattliga uppvaknanden*	N.N. skriker och är orolig, förälder sitter vid säng – trösta o sjunger.							
Uppvaknanden – <b>total vakentid</b>	1 tim. 15 min.							
Uppvaknande på morgonen?	05:30							
Total nattlig sömn	6 tim. 5 min.							

\*Räkna inte med det sista uppvaknandet på morgonen då personen inte somnar om.

**Eventuella kommentarer:**

---