Sömndagbok

TIPS: Häng på kylskåpet och fyll i när du äter frukost.

Följ ditt sömnmönster under två veckor. Hjälper livsstilsråden? Behöver du ta Sedix tidigare inför sänggående? Följ utvecklingen och/eller ta med inför ett läkarbesök.

Vecka	Ex.	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Tid för sänggående	22:30							
Tid för uppstigande	6:30							
Hur lång tid tog det att somna? Tim. Min	30							
Har du vaknat under natten? Antal gånger, hur länge var du vaken?	2, 10m							
Använde du sömnmedel? Ja eller nej.	nej							
Hur många timmar, minuter har du sovit?	7:10							
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt, 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra	4							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?	nej							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen. 1= inte alls, 2= lite grand, 3= något, 4= ganska mycket, 5= mycket

	Ex.	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Trött	2							
Orolig	1							
Nedstämd	1							
Okoncentrerad	2							

Vecka	Ex.	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Tid för sänggående	22:30							
Tid för uppstigande	6:30							
Hur lång tid tog det att somna? Tim. Min	30							
Har du vaknat under natten? Antal gånger, hur länge var du vaken?	2, 10m							
Använde du sömnmedel? Ja eller nej.	nej							
Hur många timmar, minuter har du sovit?	7:10							
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt, 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra	4							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?	nej							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen. 1= inte alls, 2= lite grand, 3= något, 4= ganska mycket, 5= mycket

	Ex.	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Trött	2							
Orolig	1							
Nedstämd	1							
Okoncentrerad	2							

Dagbok modifierad från https://www.1177.se/Dokument/Blekinge/faktaochrad/S%C3%B6mn/S%C3%B6mnbok.pdf

Sedix®

– använt vid mild oro och tillfälliga insomningsbesvär

- ✓ Från 12 års ålder
- ✓ Inget beroende rapporterat
- ✓ Receptfritt

Sedix® (*Passiflora incarnata*) traditionellt växtbaserat läkemedel. Receptfritt. >12 år, rekommenderas inte till gravida eller ammande. Rådfråga läkare eller vårdpersonal om symtomen förvärras eller inte förbättras inom 2 veckor. Samtidig användning av Sedix och syntetiska lugnande läkemedel (t.ex. bensodiazepiner) rekommenderas inte, såvida inte samtidig användning har ordinerats av läkare. Behandlingen bör inte överstiga 6 månaders kontinuerlig användning. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Läs bipacksedeln noga, ändrad senast 2016-11-21.

SANAPHARMA MEDICAL

Läs mer på www.sanapharma.se

Sömndagbok