

# Hur sover du?

Sömnlöshet (insomni) är ett bekräftat medicinskt tillstånd. Svara på frågorna nedan för att ge din vårdgivare en bättre bild av hur sömnen påverkar dig och vad som kan göras för att hantera eventuella besvär.

Starta ett  
samtal om  
insomni

## Vilken typ av sömnproblem har du? (ringa in bilderna som passar in på dig)



Svårt att somna



Avbruten sömn/vaknar på natten



Vaknar för tidigt



Är trött och irriterad under dagen

## Hur ofta har du sömnproblem?



Ibland  
(2 till 3 gånger i månaden)



Ofta  
(1 gång i veckan)



Regelbundet  
(3 eller fler gånger i veckan)

## Ringa in hur många timmar du vanligtvis sover per natt



timmar

## Hur länge har du haft sömnproblem?



Mindre än 3 månader



Mer än 3 månader

## Vad under dagen påverkas av dina sömnproblem?

(ringa in bilderna som passar in på dig)



Jobbet/studier



Träning



Att vara social



Ta hand om mig själv/  
min familj



Vardagssysslor



Minne/  
koncentration

## Ringa in hur ofta personer i din omgivning märker att ditt humör påverkas av dina sömnproblem

Aldrig

Ibland

Ofta

## Ringa in hur din sömn får dig att må



## Vilka försök har du gjort för att förbättra din sömn? (välj alla alternativ som passar in på dig)



Goda sömnvanor, t.ex. minskat koffein



Meditation/andningsövningar



Receptfria behandlingar



Receptbelagda läkemedel



Kognitiv beteendeterapi (KBT) för insomni