

## Mina sömnvanor

Detta frågeformulär används när du söker hjälp för sömnproblem på skolhälsovårdsmottagningen. Det kommer sedan att bevaras i din journal under sekretess. Besvara frågorna före besöket och ta med formuläret när du träffar läkaren eller skolsköterskan.

Namn.....Personnummer.....

Datum.....

### Natt före skoldag

Jag går till sängs vanligen	mellan kl. .... och .....
Jag somnar vanligen	mellan kl. .... och .....
Jag vaknar på natten och ligger vaken mer än en halvtimme	nästan aldrig 0 någon natt per vecka 0 flera nätter varje vecka 0 så gott som varje natt 0 flera gånger varje natt 0
Jag stiger upp på morgonen, vanligen	mellan kl. .... och .....
När jag stiger upp på morgonen, är jag	mycket pigg 0 ganska pigg 0 ganska trött 0 mycket trött 0
Under skoldagen känner jag mig vanligen	mycket pigg 0 ganska pigg 0 ganska trött 0 mycket trött 0
När jag kommer hem från skolan sover jag en stund	så gott som aldrig 0 någon gång per vecka 0 flera gånger varje vecka 0
Vilken tid på dygnet är du som piggast, mest aktiv och effektiv i det du gör	före lunchtid 0 på eftermiddagen 0 på kvällen 0 på natten 0

Vill du lägga till något om frågorna här ovan, skriv det här:

.....

.....

Skriv ner här vad du vanligtvis brukar göra under de sista två timmarna innan du går och lägger dig:

.....

.....

*Fler frågor på baksidan*

### Natt före lördag/söndag eller under skollov

Jag går till sängs vanligen	mellan kl. .... och .....
Jag somnar vanligen	mellan kl. .... och .....
Jag vaknar på natten och ligger vaken mer än en halvtimme	nästan aldrig 0 ibland 0 så gott som varje natt 0 flera gånger varje natt 0
Jag stiger upp på morgonen, vanligen	mellan kl. .... och .....
När jag stiger upp på morgonen, är jag	mycket pigg 0 ganska pigg 0 ganska trött 0 mycket trött 0
Under skollediga dagar känner jag mig, på dagen, vanligen	mycket pigg 0 ganska pigg 0 ganska trött 0 mycket trött 0
Skollediga dagar sover jag en stund på dagen	så gott som aldrig 0 ibland 0 så gott som varje dag 0

Vill du lägga till något om frågorna här ovan, skriv det här:

.....

.....

.....

Vad tror du själv är orsaken till dina sömnsvårigheter?

.....

.....

.....